dialog cu propria-ți sănătate

- *Primele sfaturi pentru o viitoare mamă*
- *Întrebările pe care ni le punem în fața vîrstei maturității depline*
- *Oboseala și surmenajul pot fi combătute*
- *Vă plîngeți că dormiți rău? Urmați sfaturile noastre!*
- *Medicină de buzunar*

GHIDUL VIITOAREI MAME

de
prof. dr. docent
RĂZVAN PRISCU

Este o dorință pe deplin firească a oricărei femei să aibă copii, mai ales la o vîrstă tînără (20—25 de ani), în primii ani ai căsniciei, cînd cei doi soți au condițiile cele mai propice de a crește și educa un copil.

Cum recunoașteți o sarcină?

Maternitatea ca stare fiziologică aduce modificări în întreg organismul femeii. Desigur, întîrzierea menstruației este un semn precoce de sarcină, dar nu suficient pentru a fi sigur că femeia e gravidă. Absența menstrei poate avea și alte cauze, dar la o femeie cu menstruația regulată e de obicei un indiciu de graviditate. Grețurile zilnice, însoțite uneori de vărsături sau secreția foarte abundentă de salivă sînt caracteristice în sarcină, apariția lor nefiind însă obligatorie la toate femeile.

Sarcina produce modificări ale sînilor: aceștia se măresc ca volum și apare o senzație de tensiune sau chiar durere. Aureola din jurul mamelonului capătă o culoare mai închisă. Prin stoarcerea mameloanelor apare un lichid gălbui (colostrul). Dacă e vorba de o primă sarcină, apariția colostrului constituie un semn sigur.

O manifestare obișnuită la începutul sarcinii este somnolența. Nu trebuie însă luptat împotriva somnului: gravida trebuie să doarmă mai mult. Aceasta este o necesitate fiziologică. Tînăra mamă va renunța deci la distracții care se prelungesc pînă la ore înaintate.

În primele trei luni de sarcină, gravida urinează mai des, uneori și în timpul nopții. Apoi totul reintră în normal, pentru ca în ultimele luni de sarcină micțiunile să devină din nou mai frecvente. (Un sfat: spălați-vă după fiecare micțiune.)

Toate simptomele enumerate mai sus pot fi

indicii de sarcină, dar numai examenul obstetricianului poate confirma prezența sarcinii. Abia în a 6-a sau a 8-a săptămînă palparea internă efectuată de medic poate ajuta la depistarea unei sarcini.

În cazurile nelămurite, sarcina poate fi confirmată cu ajutorul unei analize speciale, efectuată pe animale de laborator.

Remedii împotriva greţurilor:

— mîncaţi un biscuit sau o felie de pîine prăjită dimineaţă cu jumătate de oră înainte de sculare din pat;

— reduceţi lichidele (supele);

— culcaţi-vă în pat şi aplicaţi o compresă umedă în regiunea stomacului;

— mîncaţi puţin şi des.

La 4 luni şi jumătate, pe la mijlocul sarcinii, fătul începe să se mişte în uter. La început, această mişcare este abia sesizabilă şi apare de obicei înainte de a adormi. Treptat, mişcările devin mai intense. Uneori, copilul „loveşte" atît de violent încît tulbură somnul viitoarei mame sau chiar o trezeşte din somn. Înregistraţi data primei mişcări. După această dată se va putea stabili mai uşor data probabilă a naşterii. Bătăile inimii fătului coincid cu primele mişcări şi se pot auzi cu urechea. Ritmul bătăilor inimii fătului nu corespunde cu cel al mamei. El este aproximativ de două ori mai accelerat (120-160 bătăi pe minut).

Vă recomandăm să vă însemnaţi anumite date pe care să le aduceţi la cunoştinţa medicului dv.:

— ce boli aţi mai avut (scarlatină, boli de rinichi, boli ale căilor urinare, boli ginecologice);

— dacă menstruaţia este regulată sau nu;

— dacă aţi mai născut copii. Aţi avut avorturi? (Cînd? Cum? Cîte?)

— aţi alăptat?

— data ultimei menstruaţii (pe cît posibil, data exactă);

— cînd aţi simţit primele mişcări ale fătului?

Dezvoltarea abdomenului

Către sfîrşitul lunii a IV-a, creşterea abdomenului este vizibilă. Dacă mişcările fătului încetează, anunţaţi urgent medicul.

La 5 luni, uterul ocupă cele 2/3 inferioare dintre pubis şi ombilic.

La 6 luni, ajunge la ombilic.

La sfîrşitul lunii a VII-a, uterul ocupă 1/3 din distanţa dintre ombilic şi coşul pieptului.

La sfîrşitul lunii a VIII-a va ocupa 2/3 din această distanţă, iar în luna a IX-a va ajunge la marginea coastelor.

În luna a IX-a, uterul scade pînă la jumătatea distanţei dintre ombilic şi coşul pieptului, deoarece capul fătului trece în micul bazin.

La sfîrşitul sarcinii, circumferinţa abdomenului este de aproximativ 95—100 cm.

După ce aveţi certitudinea că sînteţi gravidă, pe baza consultului medicului dv., este recomandabil să fiţi controlată în fiecare lună de acelaşi medic obstetrician, în cadrul consultaţiilor prenatale. Examenul medical nu poate fi înlocuit de nici o carte şi de nici un sfat al „vecinelor" sau al „bătrînelor cu experienţă". În caz că nu puteţi respecta aceste vizite lunare, atunci urmăriţi cu stricteţe programul minimal, obligatoriu, al consultaţiilor.

Primul examen medical: înainte ca sarcina să fi împlinit trei luni.

Al doilea: imediat după primele mişcări ale fătului.

Al treilea: cu o lună înainte de termenul presupus al naşterii.

Cum calculăm data naşterii

(Cu o eroare de 14 zile în plus sau în minus)

Termenul probabil al naşterii se poate calcula după data ultimei menstruaţii, de la care se scad 3 luni şi se adaugă 7 zile. Se mai poate stabili după mişcările fătului, dacă se reţine exact data primei bătăi. Ţinînd seama că primele mişcări ale fătului se produc cam la jumătatea perioadei gravidităţii, se adaugă 4 luni şi jumătate la această dată. Acest ultim mod de calcul este mai puţin exact decît primul.

Alimentația viitoarei mame garantează sănătatea copilului

Alimentația trebuie să fie echilibrată cantitativ și calitativ, pentru a garanta creșterea normală a fătului și pentru a înlocui consumurile viitoarei mame. Totuși, nu trebuie să mîncați mai mult decît simțiți nevoia, pe motivul că mîncați pentru doi. Încă din bătrîni se spune despre femeia însărcinată că „poftește" și trebuie să i se satisfacă orice poftă, pentru că altfel pierde sarcina. Unele „poftesc" oțet, altele alimente picante (sărate, piperate, ardeiate) sau chiar var de pe pereți, cretă etc. Cauza acestor pofte curioase: femeia gravidă simte nevoia acelor substanțe care-i lipsesc pentru construcția micii ființe pe care o plămădește, ca și pentru menținerea propriei sale sănătăți. „Poftește", de pildă, varul de pe pereți, deoarece calciul îi este absolut necesar formării oaselor fătului și consolidării propriului său sistem osos. Dar nu numai aceste „necesități imperative" dirijează poftele alimentare ale femeii gravide, ci și nevoia de variație, alteori un capriciu, o lipsă de autodisciplină.

Alimente obligatorii: 500—600 ml lapte pe zi, unt, ouă (fără să depășească 1 ou pe zi) fierte sau integrate în mîncare, verdețuri crude (salată, spanac, dovlecei), fructe, făinoase (pîine neagră, tăiței, macaroane), prăjituri.

Organismul gravidei are nevoie de următoarele principii alimentare:

— proteine: se găsesc în carne, brînză, ouă, cereale etc.

— hidrați de carbon: în făinoase, pîine, prăjituri, cartofi, zahăr.

— grăsimi: în unt, grăsimi animale, ulei, nuci, măsline.

— substanțe minerale: în lapte, legume crude și fructe.

— vitamine: în fructe, legume, untură de pește, cereale, ouă, lactate, carne.

O serie de substanțe minerale sînt indispensabile în alimentația femeii gravide. Pentru construcția oaselor, a mușchilor și dinților fătului sînt necesare calciu și fosfor, care se găsesc în lapte, brînză, ouă. Pentru formarea globulelor roșii din sînge este nevoie de fier, care se găsește în legume, carne și ouă. Preîntîmpinarea rahitismului — boală dintre cele mai răspîndite la sugari — se realizează printr-o alimentație echilibrată a mamei.

Contraindicații alimentare:

Carnea poate fi consumată fără restricție cantitativă. Trebuie evitată însă carnea de vînat, miel, porc gras, pentru că este greu digerabilă. Abuzul de cafea naturală dăunează sistemului nervos, iar alcoolul în exces (inclusiv berea, vinul) este o otravă pentru țesuturi și exercită o acțiune toxică asupra sarcinii. Abuzul de făinoase, dulciuri, lichide poate determina o creștere în greutate mai mare decît cea normală în sarcină. Această îngrășare excesivă a gravidei produce dificultăți la naștere. În ultimele trei luni de sarcină se recomandă viitoarei mame să se mai abțină de la mîncare, dacă are o poftă de mîncare exagerată, iar cu patru săptămîni înainte de naștere, se va elimina sarea din alimentație.

Una din condițiile importante în dezvoltarea normală a sarcinii o constituie evitarea constipației. Căutați ca zilnic să aveți scaun.

Este posibil ca laptele sau făinoasele în exces să producă constipație. Uneori, laxativele, luate des și în cantitate mare, favorizează acest fenomen. În aceste cazuri, înlocuiți pîinea albă cu pîine neagră sau cu cartofi, eliminați laxativele și înlocuiți-le cu anumite alimente: compot de prune sau prune uscate, miere, legume crude, fructe cu semințe etc.

Alteori, constipația este o urmare a modului de viață sedentar și e bine ca atunci să executați o anumită gimnastică și mișcare în aer liber.

Igiena gravidei

Pentru femeia gravidă, mai mult decît pentru orice om civilizat, este necesară baia zilnică. Astfel se îndepărtează de pe piele toate toxinele pe care le-a eliminat organismul. Se fricționează apoi pielea cu un prosop aspru, care stimulează circulația pielii, a sîngelui și respirația.

Baia se va face seara, înainte de culcare (are de altfel și efect calmant), cu apă călduță sau chiar rece (este preferabil dușul). Sînt interzise cu desăvîrșire în tot timpul gravidității spălăturile vaginale, care pot provoca contracții uterine sau chiar infecții grave.

Are voie femeia gravidă să înoate? Da, dar pînă la mijlocul sarcinii: după această dată înotul devine periculos. De asemenea, expunerea la soare este indicată, dar cu prudență și în doze mici, avînd capul acoperit. Nu vă expuneți mai mult de 15 minute razelor solare! Folosiți din plin timpul liber, efectuînd cel puțin două ore de plimbare zilnic.

Igiena sînilor, în scopul pregătirii lor pentru alăptare, necesită răbdare și perseverență.

Începeți încă din lunile a V-a și a VI-a: spălați-i cu apă și săpun, frecîndu-i ușor cu o mănușă aspră. Ungeți mameloanele cu o cremă recomandată de medic și, prinzînd mamelonul între două degete, trageți de el înainte, apoi răsuciți-l la dreapta și la stînga (repetați manevra de cîteva ori pe zi, fără gesturi brutale.)

Îngrijirea dinților este de asemenea foarte importantă. Graviditatea nu creează carii, ci agravează pe cele existente. Cariile sînt o urmare a lipsei de igienă. Orice gravidă trebuie să fie examinată preventiv de un medic stomatolog, cel puțin de două ori în timpul sarcinii (luna a III-a și a VII-a).

Femeile cu vederea slabă trebuie să fie examinate cel puțin o dată în timpul sarcinii de un medic oftalmolog, deoarece sarcina poate agrava unele boli de ochi.

Greutatea. Este bine să vă cîntăriți o dată pe lună, în special în a doua jumătate a sarcinii. Pînă la 5 luni nu se înregistrează practic o creștere în greutate. La sfîrșitul sarcinii veți cîntări în medie cu 10—15% peste greutatea inițială.

Odihna și somnul fac parte din regimul igienic de viață al femeii gravide. Sînt necesare mai multe ore de somn, 8—9 sau chiar 10. 1—2 ore de somn după-amiază sînt binevenite. Multe gravide, în ultimele luni de sarcină, suferă de insomnii. Se recomandă un duș ceva

mai rece seara, înainte de culcare, o baie călduță la picioare, un pahar de lapte rece. Nu recurgeți la medicamente (somnifere) fără avizul medicului.

În așteptarea copilului

Îmbrăcămintea nu trebuie deloc neglijată în timpul sarcinii. E necesar să fiți în continuare cochetă, îmbrăcată cu gust. Dar îmbrăcămintea unei femei gravide trebuie să îndeplinească trei condiții: să fie comodă, simplă și estetică. Pentru vară, vă recomandăm două rochii ușoare, iar pentru iarnă o fustă cu bretele și mai multe bluze. Fusta va fi astfel confecționată încît să poată fi lărgită după nevoie, iar bluzele vor fi făcute dintr-un material lavabil (nu nylon). Iarna, folosiți pulovere călduroase și suficient de largi pentru a acoperi abdomenul în creștere.

Rufăria de corp trebuie adaptată noilor condiții de creștere a abdomenului și chiar a volumului în general. Lenjeria personală trebuie să fie lejeră, să permită mărirea abdomenului și să nu stînjenească respirația. Gravida are nevoie din timp de 2—3 sutiene speciale, confecționate din pînză și nu tricotate. Sutienul se va încheia în față, fără să exercite nici un fel de presiune asupra sînilor, susținîndu-i doar ușor. Se va avea în vedere că sînii se măresc ca volum pe măsură ce sarcina înaintează (de aici nevoia de a mări sutienul). Se va evita categoric orice fel de centură, care prin presiunea exercitată împiedică mușchii abdominali să funcționeze normal. Sînt contraindicate jartierele circulare, fiind recomandate portjartierele verticale, prinse de o centură îngustă și suficient de largă, susținută de două bretele. Dată fiind transpirația abundentă, gravida va schimba zilnic rufăria de corp.

Încălțămintea. În primul rînd, gravida nu trebuie să stea prea mult în picioare. Apoi pantofii vor fi destul de largi, fără toc sau cu un toc nu mai înalt de 3 cm și suficient de lat. Vîrful pantofului să fie cît mai rotunjit și larg. Sînt contraindicați pantofii de tenis și ghetele de baschet pentru că nu susțin bolta piciorului.

Tulburări care pot apărea în timpul sarcinii

Sarcina nu este o boală, de aceea în mod obișnuit nu determină tulburări deosebite. Uneori, ele pot să apară, de aceea femeia

trebuie avizată din timp. Unele ameţeli şi stări de slăbiciune, care merg pînă la leşin, apar în funcţie de constituţia organismului. Culcaţi-vă cîteva minute pe pat sau, dacă sînteţi în picioare, aplecaţi uşor capul în jos. Sîngele se scurge în cap, oxigenînd celulele nervoase. Uneori, după masă, simţiţi arsuri în stomac. Reduceţi grăsimile, sosurile, prăjiturile şi orice dulciuri. În a doua jumătate a sarcinii, apar dureri ale muşchilor gambelor, aşa-zise „crampe", atunci cînd întindeţi piciorul. Poate fi o tulburare hormonală sau o carenţă de vitamina B_1. Cereţi sfatul medicului. Dacă vă aflaţi pe stradă şi durerile apar brusc şi sînt violente, opriţi-vă, sprijiniţi-vă de ceva şi mişcaţi piciorul din genunchi. Dacă sînteţi acasă, culcaţi-vă imediat şi masaţi piciorul. Durerile dispar, dar muşchii îşi păstrează sensibilitatea 1—2 zile.

Varicele nu trebuie neapărat să însoţească sarcina, dar, în cazul în care există şi o predispoziţie familială, pentru a preîntîmpina formarea lor, dormiţi cu picioarele ridicate cam la 10—15 cm deasupra nivelului capului. Cînd staţi jos, întindeţi picioarele pe un scaun alăturat.

Mărirea de volum a uterului şi eventualele constipaţii avantajează apariţia hemoroizilor. Prima măsură este de a avea scaun regulat. În caz de dureri, aplicaţi comprese reci în regiunea anală, nu vă aşezaţi pe un plan dur, ci pe o pernă sau colac. Folosiţi supozitoare şi unguente

antihemoroidale. De asemenea, nu este exclus să apară o scurgere alb-gălbuie abundentă; controlul medicului de specialitate este indispensabil, mai ales că secreţia poate fi de natură infecţioasă, iritînd pielea din jur.

În a doua jumătate a sarcinii pot să apară dureri în regiunea şalelor, mai ales la femeile care prezintă anumite modificări ale coloanei. Exerciţiile de gimnastică reduc aceste dureri. Un alt mijloc de calmare se obţine prin culcarea pe spate şi îndoirea genunchilor. Staţi în această poziţie 15 minute.

Primele indicii ale unei sarcini patologice: vărsături intense, dureri de cap şi ameţeli puternice, urină foarte puţină, slăbirea vederii, (apar pete negre în faţa ochilor), umflarea pleoapelor, a picioarelor şi mîinilor, pierderi de sînge din vagin sau scurgeri abundente, febră, tuse care durează peste 6 săptămîni, dureri mari de mijloc; mama nu mai simte mişcările copilului.

Pregătiri pentru naştere

Se apropie momentul naşterii. Desigur că încă înainte de primele semne ale naşterii sînt necesare unele pregătiri care se referă atît la dv. cît şi la viitorul copil. Din timp, trebuie să vă pregătiţi valiza: o cămaşă de noapte, papuci, două prosoape, un pahar, o linguriţă, periuţa

de dinți, pastă, un săpun. De asemenea, în ultimele luni de sarcină începeți să aranjați trusoul copilului. Nu cumpărați prea multă îmbrăcăminte, deoarece copilul va crește repede și lucrurile vor rămîne mici. Înainte de toate, împreună cu soțul dv., pregătiți colțul copilului: patul (coșul), masa de înfășat, apoi îmbrăcămintea:

— 6 pieptărașe de bumbac (mărimea 0);

— 6 căciulițe de bumbac;

— 6 căciulițe de pînză;

— 12 scutece de finet pătrate, mărimea 80 x 80 cm;

— 12 scutece de șifon pătrate, mărimea 80 x 80 cm;

— 12 triunghiuri de șifon, mărimea 80 x 40 cm;

— 2 pături mici subțiri din bumbac sau molton;

— 1 pled de lînă;

— 1 sac matlasat fără mîneci;

— 4 jachețele cu căciuliță de bumbac (mărimea 0);

— 6 salopete din bumbac (mărimea 0);

— 4 perechi de botoșei de bumbac;

— 2—3 cearșafuri de pat;

— 2 mușamale (pînză cauciucată sau foi de material plastic), mărimea 30 x 35 cm;

— cîteva săpunuri pentru copii (nu săpun de toaletă);

— o cutie pulverizator de talc;

— o sticlă de alcool medicinal;

— o sticluță de untdelemn fiert;

— 2 cutii de comprese sterile + 2—3 m de tifon;

— 3 feșe (preferabil elastice) pentru pansarea plăgii ombilicale;

— 1 termometru;

— 1 termometru de cameră;

— 1 pieptene des;

— 1 perie moale de cap;

— 1 cutie de cremă pentru copii.

Primele semne ale nașterii

Este bine să recunoașteți și să surprindeți primele semne ale nașterii: contracțiile uterului, eliminarea unor mucozități sanghinolente, urmate uneori de scurgerea apei. La apariția acestora, trebuie să fiți de urgență transportată la spital.

La unele femei se observă, cu aproximativ două săptămîni înainte de naștere, un fel de dureri neregulate, care nu se intensifică și care durează aproximativ o oră. Alte semne, ca febră, leșinuri, pierderi mari de sînge, trebuie aduse imediat la cunoștința medicului.

LA 50 DE ANI DECLINUL ESTE INEVITABIL?

Începutul unei noi epoci de adaptare, ce poate fi trecută fără mari incidente

Femeia în pragul deplinei maturități

de ANETA DĂNILĂ MUSTER

doctor în științe medicale,
medic primar endocrinolog

De ce femeia la 50 de ani? Există o femeie la 20 de ani, alta la 30 și alta la 50?

Desigur, o femeie nu este aceeași la sfîrșitul adolescenței, în plină maturitate și la sfîrșitul epocii de reproducere. Evoluția biologică a fiecărei vîrste imprimă modificări adînci pe plan nu numai fizic, dar și psihologic, determinate de transformările endocrine, de factorii de mediu și de eventualele sarcini și boli care au trecut nu fără să lase urme.

Femeia la 50 de ani atinge maximul dezvoltării sale. A străbătut o cale lungă de cinci decenii, care i-au adus completa dezvoltare fizică și intelectuală, și-a ales cariera, a cunoscut satisfacția muncii și a avut realizări, a trăit clipe hotărîtoare și decepții, a cunoscut dragostea, și-a ales un tovarăș de viață sau a renunțat la el. A cunoscut bucuriile și grijile maternității; copiii sînt acum mari, independenți, adesea desprinși de ea. I-au mai rămas încă cel puțin 20 de ani de viață. Este evident că aceștia vor fi și cei mai grei. Ce trebuie să facă să-i străbată cît mai ușor, pentru ea și pentru ceilalți? Ce poate face pentru a ajunge cît mai tîrziu o femeie bătrînă?

Acestor probleme vom încerca să răspundem în rîndurile care urmează.

Statisticile mondiale arată că vîrsta medie, care la începutul secolului nostru era de 50 de ani, în 1970 a fost de 67 de ani, iar în anul 2 000 va atinge 70 de ani. S-a ajuns astfel să se adîncească și studiul biologiei vîrstelor peste 50 de ani.

Din punct de vedere biologic, cea de a 6-a decadă se caracterizează printr-o nouă criză de adaptare, ce poate fi comparată cu criza de adaptare din epoca pubertară. Această criză este determinată de scăderea hormonilor sexuali, mai devreme la femeie, mai tîrziu și mai lent la bărbat.

Este cunoscut astăzi că în această etapă fiziologică a oricărei femei, la un moment dat, între 45 și 50 de ani, datorită involuției centrilor nervoși, are loc progresiv încetarea funcției ovariene.

Scăderea nivelului hormonilor estrogeni secretați de ovar este urmată de creșterea tonicității centrilor hipotalamici și hipofizari pe care-i frînau în mod fiziologic. Adaptarea la noile condiții neuroendocrine este o etapă cronologică în evoluția biologică a oricărei femei, care poate însă favoriza apariția și a unor manifestări patologice.

Ieșirea din funcție a unei glande endocrine (ovarul) produce dezechilibru în întreg sistemul endocrin. După 50 de ani, pot apărea sindroame tiroidiene, mai frecvent hipertiroidie, mai rar hipotiroidie. Hipertonia glandei hipofize se poate manifesta prin apariția unei acromegalii sau

diabet zaharat. Glanda suprarenală poate reacționa hiperfuncțional prin apariția pilozității, în special la nivelul feței, a obezității sau prin creșterea tensiunii arteriale. După un număr de ani se instalează reumatismul artrozic sau osteoporoza (rarefierea țesutului osos).

Criza de adaptare după 50 de ani depășește cadrul neuroendocrin, interesînd organismul în întregime. Patologia decadei a 6-a a vieții femeii este dominată de patologia cardiovasculară. Pînă la 50 de ani, ateroscleroza coronariană și infarctul miocardic sînt foarte rar întîlnite la femeie, fiind aproape exclusiv apanajul sexului masculin. După 50 de ani, progresiv, diferența de incidență între sexe se șterge, ca spre 70 de ani diferențele să dispară.

Cercetări biochimice au pus în evidență diferențe între sexe și în ceea ce privește valorile colesterolului și ale lipidelor în sînge. La femeie, după 50 de ani, colesterolul și lipidele cresc, paralel cu patologia cardiovasculară.

S-a pus întrebarea firească dacă nu există o legătură cauzală între modificările biochimice, patologia cardiovasculară și modificările hormonale întîlnite la această vîrstă. Studii statistice au confirmat că modificările vasculare sînt mai frecvent

întîlnite la femeile cu menopauză instalată înainte de vîrsta de 40 de ani. De asemenea, la aceste categorii de femei cu deficit de hormoni foliculari, infarctul miocardic este mult mai des întîlnit. Modificări paralele s-au semnalat și în metabolismul lipidic la femeile la care funcția menstruală a încetat devreme sau la care au fost extirpate ambele ovare; modificările nu apar dacă s-a extirpat un singur ovar.

Este de reținut deci că pînă la vîrsta de 50 de ani femeia este protejată fiziologic împotriva îmbătrînirii vaselor, în special a vaselor inimii și creierului, prin hormonii foliculari. După 50 de ani, odată cu scăderea acestor hormoni, femeia este mai expusă patologiei de scleroză vasculară cardiacă și cerebrală.

Aceste date, confirmate pe statistici largi de autori diferiți, sînt de cea mai mare importanță, întrucît apariția și intensitatea tulburărilor vasculare determină ritmul de îmbătrînire a organismului. Prin tratament se poate influența și preveni apariția patologiei vasculare și deci se poate încetini ritmul de îmbătrînire.

Răspundem întrebării firești: ce trebuie să facă o femeie pentru a rămîne tînără după 50 de ani?

În primul rînd, trebuie să fie activă, să aibă o preocupare care să o sustragă de la obsesia îmbătrînirii. Stările de depresiune, nervozitatea, insomnia, oboseala vor fi relatate medicului neurolog pentru a fi combătute cu medicație antidepresivă, calmantă și neurotonică.

Activitatea fizică trebuie să fie acomodată posibilităților mai reduse. Va evita eforturile fizice mari, istovitoare. Îi recomandăm totuși exerciții fizice, timp de cîteva minute, de cîteva ori pe zi, care vor împiedica anchilozarea articulațiilor și vor menține o libertate de mișcări, o alură tinerească. Plimbările zilnice pe jos îi vor da rezistență la efort.

În același timp, va supraveghea regimul alimentar cu mai multă atenție, pentru a preveni surplusul ponderal. Va evita grăsimile animale, folosind numai cantități reduse de untdelemn, preferabil de porumb. Dulciurile, în general, vor fi suprimate, doar fructele fiind permise ca desert.

Recomandăm, de asemenea, ca în fiecare an să facă un control medical complet cu analize de laborator, care vor servi specialiștilor cardiolog și endocrinolog la fixarea tratamentului.

În ritmul în care-și poate permite să muncească, continuîndu-și activitatea în societate și în familie, ducînd un regim de viață cumpătat, avînd un echilibru psihic asigurat, femeia la 50 de ani poate păși cu optimism în decada următoare, cu certitudinea că va preveni o senescență precoce sau patologică.

Vîrsta de apogeu a bărbatului

de MADELEINE MĂICĂNESCU-GEORGESCU

doctor în științe medicale,
medic primar endocrinolog

În trecut, și la un anumit nivel de civilizație, bărbatul era considerat bătrîn la 40—50 de ani. Astăzi, cel de-al cincilea deceniu al vieții reprezintă pentru bărbatul sănătos o vîrstă de apogeu. Este etapa realizărilor în toate domeniile, în profesiune, în societate, în familie. Dar, în același timp, să nu omitem că al 5-lea deceniu al existenței este și vîrsta la care se acumulează agresiunile, consecințele ritmului trepidant al vieții moderne. Spondiloza, afecțiunile cardiovasculare — hipertensiunea arterială, infarctul miocardic, ateroscleroza —, afecțiuni ale prostatei sînt accidente obișnuite la 50 de ani. Factorii nutritivi au rol esențial în declanșarea unor boli. Proteinele sînt indispensabile la această vîrstă, iar dulciurile și făinoasele trebuie administrate cu prudență. Obezitatea este un pericol la toate vîrstele, dar este un factor sigur de scurtare a duratei vieții. În aparență sănătoși, acești oameni sînt în realitate fragili la infecții și permanent amenințați de accidente cardiovasculare sau diabet.

Factorii nervoși și psihici sînt la fel de importanți. Stările de tensiune nervoasă, încordarea extremă, neurmate de perioade de relaxare, provoacă uzura nervilor și dereglări ale funcțiilor diferitelor organe și sisteme (nevroză, ulcer, hipertensiune arterială etc.).

50 de ani, la bărbat ca și la femeie, este o etapă de adaptare la o nouă decadă de vîrstă. Modificările funcției glandelor endocrine sînt mai puțin evidente decît la femeie, dar, oricum, se poate vorbi

de o perioadă de trecere la alt echilibru endocrin. Hipofiza, tiroida, suprarenalele și glandele genitale își reduc treptat activitatea. Capacitatea de procreare a bărbatului, spre deosebire de femeie, se menține timp nedefinit, dar secreția hormonală a testiculelor scade lent. Vîrsta critică a bărbatului se caracterizează printr-o serie de perturbări în organism. Devine mai iritabil, nu suportă contradicțiile, zgomotele, are insomnii, stări depresive, dureri de cap frecvente și obosește mai ușor. Organismul este rezistent, dar rezervele energetice sînt scăzute, iar vasele mai puțin elastice.

unele reguli elementare de igienă. În interiorul organismului, diferitele organe și funcții evoluează diferit în decursul anilor, în raport cu alimentația, profesia, nivelul de viață, climat, factori de boală. S-a constatat că funcțiile mai des întrebuințate îmbătrînesc mai tîrziu. De pildă, mușchii și creierul se mențin cu atît mai mult cu cît omul s-a servit mai mult de ele și mai bine, de unde și importanța antrenamentului fizic și mintal. Așa se explică de ce capacitatea profesională se poate menține timp îndelungat. Gimnastica de înviorare, alternanța activității cu odihna, mersul pe jos, popasurile în aer curat, excursiile, turis-

La toate acestea se mai adaugă și alți factori — așa-zise mici plăceri „nevinovate"... „Nu sînt băutor — declară un bărbat cu insuficiență hepatică și tulburări digestive —, dar obișnuiesc să beau de ani de zile cîte 100 g de coniac. O nimica toată!" Aparent așa este. O socoteală sumară indică un consum de 36 de litri pe an și de aproape 4 000 de litri coniac în zece ani... Sau „am o tuse care mă chinuiește și respir greu — zice altul. Este adevărat că fumez de la 20 de ani, dar nu depășesc un pachet pe zi. Este singura mea destindere". Oare destindere este și pentru plămînul care timp de 30 de ani a inhalat nicotină din 219 000 de țigări?

Este greu de crezut că bătrînii renumiți prin longevitatea lor nu au ținut seama de

mul, relaxarea prin lectură ș.a. sînt binevenite la această vîrstă. Profesiile exercitate în aer liber sînt favorabile longevității: grădinăritul, agricultura, vînătoarea, pescuitul. Bărbatul care la 50 de ani se lansează în sporturi și munci extenuante pentru a-și menține suplețea este amenințat de accidente vasculare. Nu atît munca sau exercițiul fizic sînt periculoase, ci schimbarea bruscă și intempestivă a ritmului vieții fizice. Munca are un rol stimulativ. Chiar pentru omul suferind, pensionat, găsirea unei îndeletniciri plăcute și ușoare este un mijloc de stimulare și de destindere. Dincolo de 50 de ani există un lung șir de ani în care bărbatul este capabil de viață activă și creatoare.

MATURIZAREA, PROCES COMPLEX

de
dr. docent
VICTOR SĂHLEANU

Fiecare dintre noi parcurge diferitele etape ale vieții; în jurul nostru sînt copii, adolescenți, tineri, maturi, vîrstnici, bătrîni... Cu toate că sîntem familiarizați cu desfășurarea ciclului vital, nu ne este ușor să-l înțelegem. Greșim prea frecvent uitînd că fiecare vîrstă își are particularitățile sale; că vîrstele își au, fiecare, semnificația lor psihosocială; că trecerea optimă prin aceste etape cere exprimarea și valorificarea cît mai deplină a particularităților lor.

Nu numai creştere

Oul devine embrion, făt şi apoi copil nou-născut nu numai printr-un proces de simplă creştere. Pînă la mijlocul secolului XVIII, mulţi biologi admiteau că în ou preexista o miniatură de adult, care îşi amplifica dimensiunile (şi, într-o oarecare măsură, îşi modifica proporţiile). Oricît de curios ni s-ar părea astăzi, tot secolul XVIII (abia secolul XVIII) a introdus în mentalitatea pedagogilor ideea că în copil nu trebuie să vedem un adult în miniatură, că există o psihologie a şcolarului aparte de cea a învăţătorului care-l educă şi îl instruieşte. Aşa după cum procesul de edificare a formei corporale cuprinde, odată cu înmulţirea masei vii, diferenţieri şi schimbări calitative — şi procesul de edificare a personalităţii este o **dezvoltare**: o îmbogăţire, o diversificare şi o continuă restructurare.

Mai cu seamă dezvoltarea personalităţii este o devenire cu caracter complex şi care continuă practic de-a lungul întregii existenţe. După ce s-a încheiat creşterea corporală, după ce trupul nostru a dobîndit toate însemnele maturităţii, începe — de fapt — adevărata noastră evoluţie psihosocială şi spirituală. Este inexact să se creadă că perioada adultă nu este una de mare dinamism, ci una în care ne mărginim să folosim pe plan social „felul nostru de a fi" la care am ajuns prin creştere, dezvoltare, instrucţie şi educaţie. Felul de viaţă, experienţa personală, îmbogăţirea culturală continuă introduc în viaţa tînărului şi a adultului alţi factori de diferenţiere, de restructurare, de progres.

Nu numai „dezvoltare programată"

Etapele perioadei de creştere şi dezvoltare, pe care le includ copilăria, pubertatea şi adolescenţa, sînt „naturale", în sensul că ele ţin de alcătuirea biologică a omului. Parcurgerea lor succesivă este înscrisă în programul nostru genetic. Nu putem fi adolescenţi înainte de a fi copii... Fiecare etapă o pregăteşte pe cea următoare. Nu putem „sări" peste o etapă fără ca să se producă o compromitere gravă a echilibrului fiziologic şi psihologic individual. Astfel de perturbări se întîmplă cîteodată în unele boli endocrine. „Calendarul" parcurgerii diferitelor etape şi faze ale perioadei despre care vorbim este şi el înscris în zestrea noastră ereditară. Deşi este variabil de la om la om, variaţiile sînt procentuale, cel mult de un an sau doi pentru o etapă care durează de la mai mulţi ani la un deceniu: este **necesar** ca omul să aibă, în primul rînd, o copilărie **lungă**. Această caracteristică a **speciei umane** este justificată prin îndelungata pregătire a comportării, indispensabilă adaptării la un mediu de viaţă complex. Omul a fost un animal cu o copilărie lungă, mult înainte de a se dezvolta relaţiile sociale complexe, viaţa într-un mediu cultural şi de civilizaţie evoluat. Dar fără o astfel de copilărie nu s-ar fi dezvoltat civilizaţia şi nu ar fi fost posibilă adaptarea omului la civilizaţia tot mai bogată pe care el însuşi a creat-o.

Comutările hormonale şi nervoase marchează intrarea şi ieşirea din etape şi din faze anatomo-fiziologice în care se petrec evenimente corporale cum ar fi: creşterea în înălţime, apariţia şi înlocuirea dinţilor, îngroşarea vocii, creşterea pilozităţii în anumite regiuni etc., iar în afara acestor comutări, la plămădirea fiinţei concură interacţiunea vie, continuă, cu mediul fizic, cu mediul familial, cu mediul social. În mare măsură, tempo-ul în care se desfăşoară filmul vital depinde de această interacţiune. Fenomenul de „acceleraţie" prin care înţelegem apariţia tot mai precoce a pubertăţii şi atingerea unor dimensiuni corporale (ex. înălţime) tot mai mari la tinerii din ultimele decenii, este, probabil, o consecinţă a vieţii civilizate, mai îndestulată, însă şi mai bogată în stimuli de tot felul. Vrem să subliniem alt aspect: acela al rolului experienţei de viaţă, nu numai în actualizarea trăsăturilor de comportare care sînt specifice unei etape, ci şi în **îmbogăţirea unui capitol de cunoştinţe**, de „modele de reacţie", de scheme conceptuale ale realităţii şi a unui anumit registru de viaţă afectivă. Aşadar paralel cu fenomenele de **maturizare**, de care se ocupă eventual medicul, avem de luat în considerare **îmbogăţirea şi rafinarea** personaei; de aceasta depind hotărîtor prestaţia socială, calitatea interacţiunii dintre oameni, posibilităţile de fericire. **Acestea nu sînt programate ereditar, ci sînt efectul activităţii individuale şi, mai ales, al vieţii în colectiv.**

Nu numai dezvoltare somato-psihică

Fiecare vîrstă are nu numai însușiri caracteristice, dar și un anumit **rol** social, consfințit printr-un anumit **statut**, care înseamnă drepturi și datorii. Felul în care vîrstele (fiziologice și psihologice) au fost apreciate și puse în valoare a fost diferit în cursul istoriei omenirii, este și astăzi diferit după țări, în funcție de obiceiuri, tradiții, orînduire social-economică. Ca o regulă generală putem afirma însă următoarele: **pentru a juca un anumit „rol" social, un anumit grad de dezvoltare somato-psihică este o condiție necesară, o premisă, dar nu o condiție suficientă.** Înzestrarea de care avem nevoie o depășește pe cea fiziologică, psihologică și chiar pe cea culturală. Aceasta duce la oarecare decalaj între „maturitatea" judecată după criterii medico-biologice și „maturitatea" după criterii sociologice. Cu cît societatea este mai complex structurată, cu atît „pretențiile" sale cresc. Pentru a le face față, **pregătirea pentru viață** a tînărului devine mai complexă și, de asemenea, mai lungă.

În domeniile (atît de delicate) care privesc relațiile dintre sexe, problema nu poate căpăta un răspuns simplu. Cînd este un tînăr apt de a întemeia o familie? Din punct de vedere strict biologic, atunci cînd este apt de procreație. Din punct de vedere strict medical, atunci cînd procreația nu este contraindicată din motive de boală a partenerilor (și de boală ereditară care eventual s-ar transmite la urmași). Însă bărbatul sau femeia devin **maritabili**, în înțelesul deplin al cuvîntului, atunci cînd sînt **capabili să asigure căsniciei armonie și trăinicie, iar produsului de concepție** — condiții materiale și morale cît mai bune pentru dezvoltare și educare. Acestea presupun la părinți un ansamblu de însușiri psihologice din categoria celor ale omului „matur", o anumită cultură (inclusiv cunoștințe de **puericultură**...) și, mai ales, suficientă pregătire pentru viață, cu **capacitatea de a-și cîștiga existența pentru ei și pentru copil. În societatea care are nevoie de oameni de tot mai înaltă calificare, rolul** de părinte nu poate fi jucat cu succes decît de o persoană care și-a dobîndit-o prin cel puțin zece-doisprezece ani de școală... Capacitatea fizică de procreație apare însă mai devreme, în timpul școlarizării. Cîndva, în societatea europeană — și astăzi la populații primitive —, prestația socială era mult mai simplă, adaptarea socială nu cerea eforturi deosebite: apariția menstrei la fată o trecea automat în categoria mamelor potențiale, a persoanelor „maritabile". Aceeași optică exista în colectivitățile în care rolul femeii era redus la gospodărie și la îngrijirea copiilor: una dintre străbunicile mele a născut la treisprezece ani...

În paranteză mai menționăm că în specia umană există oarecare decalaj și între maturația sexuală și maturația corporală generală. **Omul este un animal cu o sexualizare întructîva precoce**, amintind de fenomenul **neoteniei**, întîlnit la alte specii, la care reproducerea este posibilă chiar **în starea larvară. De aceea, „aptitudinea de a fi fecundată" nu înseamnă neapărat, la fata tînără, capacitatea de a juca rolul fiziologic de mamă (ne referim la o sarcină suportată perfect, la o alăptare care să nu fie epuizantă etc.).** Capacitatea procreatoare apare mai repede decît cea „parentală" și aceasta mai repede decît **îndeplinirea condițiilor psihosociale și economice de a întemeia un cămin.**

Am fi **înclinați** să credem că lucrurile nu stau mai simplu (ci dimpotrivă) în ceea ce privește afectivitatea umană și, în special, dragostea. **Premisa capacității de a dori** o persoană de sex opus este dată de dezvoltarea somato-psihică pe care o numim pubertate. Orientarea și particularitățile vieții noastre **erotice** sînt date, în mare măsură, de biografie, începînd cu cea mai fragedă copilărie. Și dezvoltarea psihosexuală (a ceea ce psihologii numesc **libido**) parcurge etape determinante, desfășurarea lor depinzînd de o bună interacțiune cu ambianța. Însă capacitatea **de a iubi** este opera educației, a culturalizării și a experienței de viață, a vieții afective însăși. Dragostea este o manifestare de sinteză superioară, elevată a personalității — și ea presupune un anumit grad de maturitate **afectivă.** Iată de ce întemeierea unei relații interpersonale durabile și satisfăcătoare întîrzie uneori și dincolo de dobîndirea **statutului social** de „matur".

CUM DORMIȚI?

În mod virtual, o treime din existență ne-o petrecem dormind. Oare facem tot ce trebuie pentru ca somnul să fie cu adevărat „un timp reparator" al organismului nostru?

PREGĂTIREA PENTRU SOMN: CELE 7 REGULI...

Vă plîngeți că dormiți rău. Descoperiți cauzele, răspunzînd acestor întrebări:

1. Mîncați îndeajuns seara?
2. Sau mîncați prea mult?
3. Renunțați după orele 17 la cafea, ceai, alcool, țigări, eventual la vitamina C?
4. Faceți un cît de mic exercițiu fizic în cursul zilei?
5. Izbutiți să vă destindeți puțin înainte de culcare?
6. Urmăriți să vă culcați cu aproximație la aceeași oră?
7. Faceți mișcări de respirație profundă înainte de a vă culca?

Dormim la fel de prost dacă avem stomacul gol ca și atunci cînd mîncăm prea mult. Băuturile excitante mențin creierul în stare de veghe. Orice muncă intelectuală sau conversație care întreține o excitație cerebrală sau emotivă dăunează odihnei dacă ne culcăm imediat. O scurtă plimbare înainte de culcare este indispensabilă atunci cînd nu ne-am „mișcat" toată ziua. Somnul vine mai ușor dacă ne obișnuim să ne culcăm la ore regulate și după ce facem exerciții de respirație.

...CELE 7 ELEMENTE...

1. Cutele de la gît și bărbia dublă le puteți evita dormind pe o pernă plată, de care să vă sprijiniți doar capul, nu și umerii.

2. Pentru a vă odihni picioarele prea obosite, întindeți-le pe două perne, astfel ca nivelul lor să fie deasupra celui al capului.

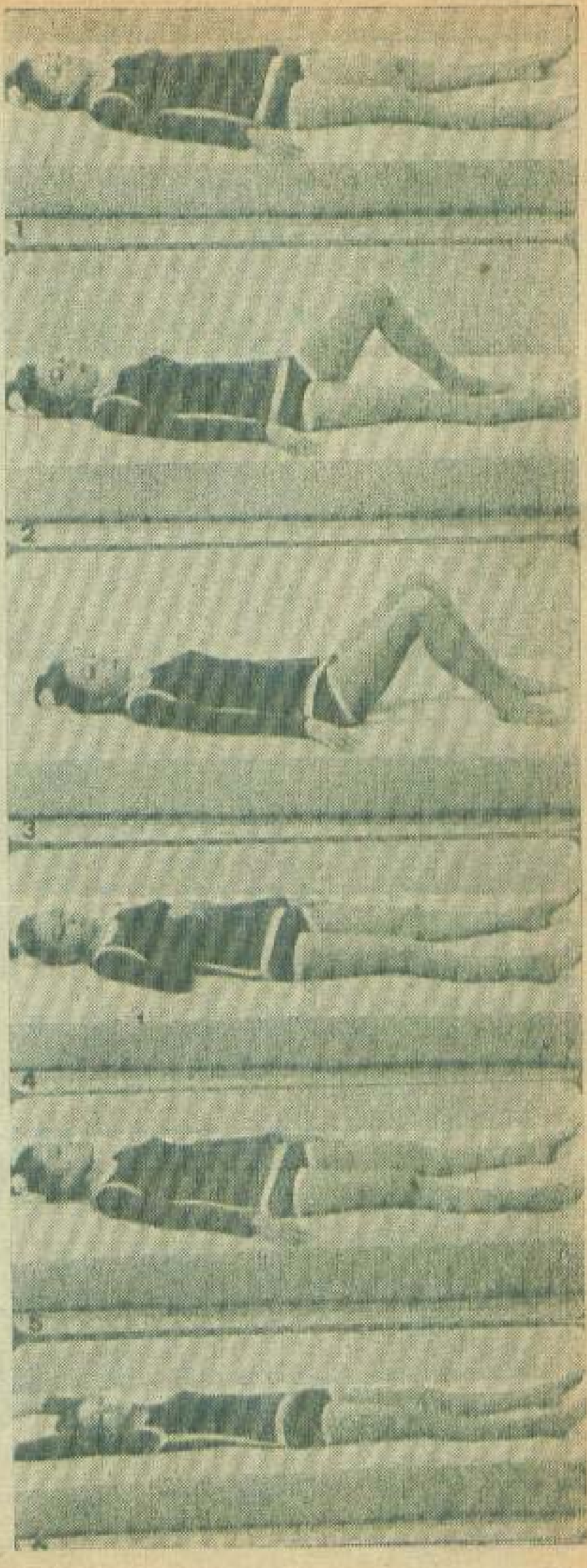
3. Pentru ca să nu aveți spatele rotunjit, introduceți sub saltea o planșetă de lemn.

4. Dacă adormiți greu și aveți nevoie de o liniște totală, puneți-vă vată în urechi.

5. Pentru a evita deshidratarea epidermei sau a mucoaselor din cauza aerului uscat, datorită încălzirii centrale, instalați un umidificator sau puneți vase cu apă pe radiatoare.

6. Dacă aveți picioarele reci și vă împiedică să dormiți, încălțați-vă cu o pereche de ciorapi de lînă.

7. La culcare, beți o infuzie de tei sau o cană de lapte călduț.



...ȘI 7 TRUCURI ÎMPOTRIVA INSOMNIEI

Pentru ca să nu vă enervați sau să vă suciți și răsuciți în pat în timpul insomniei:

1. Respirați încet: inspirați profund, păstrați aerul, expirați ușor, reluați.

2. Întindeți, de asemenea încet, mai întîi piciorul stîng, apoi laba piciorului; procedați la fel cu piciorul drept, apoi cu brațele și mîinile; lăsați-le să cadă ca și cum ar cîntări sute de kilograme.

3. „Jucați-vă" singură, numărînd pînă la o mie.

4. Dezveliți-vă pînă cînd vă cuprinde răcoarea și vă obligă să vă ghemuiți în căldura așternutului.

5. Citiți ceva interesant (în nici un caz o lectură cu „suspense").

6. Beți o băutură mult îndulcită (un procent redus de zahăr în sînge poate explica insomnia).

7. Ascultați în surdină sau la cască o emisie nocturnă de radio.

Toate aceste trucuri înlătură obsesia insomniei și a preocupărilor cotidiene, redîndu-vă somnul.

OBOSEALA, SURMENAJUL, CONSECINȚE ALE CIVILIZAȚIEI MODERNE?

de dr. ROSIN ELIAS
Șeful laboratorului de ergonomie
din Institutul de igienă și sănătate publică

Oboseala nervoasă și surmenajul sînt întîlnite din ce în ce mai frecvent în marile aglomerații urbane și industriale. Cu tot progresul tehnic și social, asistăm la multe tulburări de adaptare, la boli considerate „prejudicii ale civilizației", generate de vicisitudinile și solicitările multiple ale vieții moderne, care acționează asupra organismului ca excitanți de durată. În cadrul colectivităților industriale este semnificativ faptul că procentul acestor tulburări este mai mare la femei decît la bărbați. O anchetă statistică de amploare efectuată în Franța de prof. Sivadon evidențiază faptul că 25 la sută din toate absențele pentru îngrijirea sănătății sînt imputabile nevrozelor provocate de dezadaptare profesională trecătoare sau definitivă; raportată la întreaga masă a salariaților, aceasta antrenează în medie o pierdere de 3 zile de muncă pe an pentru un bărbat și 6 zile pentru o femeie. Este demn de menționat că în literatura de specialitate se vorbește de nevroze, de solicitare cu caracter profesional în special în profesiuni în care predomină femeile (nevroza telefonistelor, nevroza mecanografelor etc.).

Munca modernă solicită puțin efort fizic, însă face apel la mecanismul de adaptare al sistemului nervos al omului la un mediu care devine din ce în ce mai complex, la un ritm din ce în ce mai trepidant, condiții care se îndepărtează din ce în ce mai mult de structura sa biologică.

O serie de tulburări și de boli psihosomatice — între care ulcerul digestiv, hipertensiunea neurogenă etc. — sînt considerate o expresie a modului defectuos de adaptare a omului la condițiile avantajelor civilizației moderne. Factorii determinanți sînt multipli și de origine foarte variată: profesionali, extraprofesionali, morali, sociali etc. (monotonia muncii, microclimatul cald și umed, zgomotul, iluminatul insuficient, răspunderi mari, supraîncărcarea intelectuală, conflictele sufletești, un regim de viață dezechilibrat, cu ore de masă neregulate și ore de somn insuficiente). Acești factori, pe care ne-am obișnuit să-i numim de stress, se pot cumula între ei sau se pot cumula și cu alte condiții, cum ar fi deplasările lungi de la domiciliu la locul de muncă, transportul în comun, zgomotul urban, care tulbură odihna în special în zonele de trafic intens, multitudinea de mijloace de transport care solicită atenția pietonului. Cumularea tuturor acestor stress-uri cotidiene capătă în cazul femeilor salariate o amploare mai mare prin adăugarea sarcinilor și a grijilor casnice. Ele pot în aparență să suporte conflictul, însă cu prețul unei stări continue de tensiune nervoasă. Multe femei, interogate asupra cauzelor pe care le atribuie surmenajului, au afirmat că grijile le obosesc mai mult decît însăși munca.

Oboseala obișnuită, normală, fiziologică, avînd caracterul unei reacții de apărare, este însoțită de o dificultate de concentrare, de o reducere a vioiciunii spirituale, semnalînd necesitatea repausului. Oboseala fiziologică, după o muncă desfășurată rațional, procură deseori un sentiment de mulțumire, de satisfacție. În surmenaj, lucrurile stau altfel: oboseala nu numai că nu este legată de muncă, însă cel mai adesea predomină dimineața, înaintea oricărei activități, și este suportată cu mare dificultate, fiind însoțită deseori de o senzație de neliniște.

Oboseala cronică, surmenajul apar atunci cînd posibilitățile organismului de recuperare sînt depășite, odihna devenind insuficientă. Pe plan intelectual, apar tulburările de concentrare a atenției și de memorizare. Randamentul poate să rămînă nemodificat, însă aceeași muncă pretinde un efort de 2—3 ori mai mare decît înainte. Femeia surmenată se simte lipsită de dinamism, de spirit de inițiativă, nu mai are gust de muncă, nici de distracție, trăiește într-o continuă excitație psihică și înclinare către depresiune, teamă și neliniște nemotivată, emotivitate. Apar tulburări de somn, adormire și trezire dificilă, somn superficial, insomnii. În unele cazuri se constată chiar tulburări de ritm cardiac, manifestări digestive (gastrice, veziculare, intestinale), sensibilitate exagerată la zgomot etc. Surmenajul este un factor predispozant pentru apariția nevrozelor.

Femeile surmenate fac abuz uneori de medicamente. Se constată în toate părțile globului o adevărată „inflație farmaceutică". Se iau medicamente pentru a suprima oboseala, pentru a reîmprospăta memoria, tranchilizante pentru a stăpîni nervozitatea, sedative pentru a atenua iritabilitatea. Aceste remedii nu anulează cauzele oboselii.

Cum trebuie să combatem în realitate surmenajul?

Deseori se constată că oboseala survine nu din cauză că se muncește mult, ci din cauză că se muncește dezorganizat, prin cheltuirea nerațională a forțelor. Se cunosc cazuri în care lipsa unei activități productive și chiar repausul prelungit nu au garantat sănătatea și o viață lungă.

În timp, fiecare individ este marcat prin organizarea celor 24 de ore ale zilei. Echilibrul dintre somn, muncă, viaţă familială, activitate culturală depinde în ultimă instanţă de un anumit comportament, de un anumit context social.

Alcătuirea unui regim raţional de muncă şi odihnă trebuie să se bazeze pe două principii importante: pe de o parte respectarea unui ritm fiziologic de muncă şi repaus, după semnalele pe care ni le dă chiar organismul nostru, pe de altă parte alternarea judicioasă şi diversificarea formelor de activitate şi repaus în timpul liber. Repausul nu trebuie să fie o continuare a muncii efectuate în timpul orelor de serviciu. Ocupaţiile în timpul serii pot fi variate în mod larg, cu condiţia să rămînă suficient timp pentru somnul de noapte. Folosirea chibzuită a duminicilor şi a zilelor de sărbătoare — pe cît posibil petrecute astfel încît să se evite cît mai mult solicitarea aglomeraţiilor, a zgomotului, a tensiunii urbane, căutîndu-se locurile înverzite, calme: parcuri, păduri, lacuri etc. — permite îndepărtarea oboselii. Se ştie că soarele, aerul şi apa anihilează în cea mai mare măsură consecinţele provocate de oboseală în organism.

Formele de odihnă activă sînt însă complexe. Multe observaţii clinice efectuate pe bolnavi, ca şi cercetări experimentale, au stabilit că funcţiile aparatelor circulator, respirator şi digestiv, precum şi activitatea musculară sînt influenţate de buna sau proasta dispoziţie sufletească, că frica, necazurile, tristeţea, teama exagerată de îmbolnăviri tulbură activitatea nervoasă şi pot genera, pe lîngă oboseală, chiar unele boli. În acest sens trebuie să privim timpul liber ca avînd trei funcţii distincte şi totodată interdependente:

a. Funcţia de odihnă, în sensul refacerii, recuperării; ea eliberează individul de oboseală, cu efect reparator al deteriorărilor fizice sau nervoase, provocate de tensiunile consecutive exercitării obligaţiilor şi în special ale muncii. Civilizaţia urbană creează o necesitate crescută de repaus, de relaxare pasivă.

b. Funcţia de distracţie. Dacă cea precedentă eliberează în special de oboseală, aceasta eliberează în special de plictiseală. Mulţi sociologi şi medici subliniază rolul nefast al monotoniei sarcinilor „parcelare", repetitive asupra muncitorilor. Este necesară obţinerea compensaţiei prin activităţi diferite: schimbări de loc, de ritm, excursii, jocuri, sport, participare activă la manifestări culturale.

c. Funcţia de dezvoltare a personalităţii. Ea ne eliberează de obiceiul care tinde să limiteze gesturile, conduitele, ideile zilnice la automatisme şi stereotipuri. Se impun o participare mai largă, mai liberă şi o cultură mai dezinteresată a corpului şi spiritului, asigurînd noi posibilităţi de integrare voluntară în viaţa grupelor recreative, culturale, de pildă, în cercurile sindicale muzicale, de pictură, foto, dans etc. Această funcţie incită la adoptarea unei atitudini active în utilizarea diferitelor surse de informare (presă, radio, film, televiziune).

Desigur, toate aceste principii trebuie însuşite şi aplicate în funcţie de particularităţile individuale şi de posibilităţile reale ale fiecărei persoane. Ele sugerează în acelaşi timp că pentru a face faţă solicitărilor vieţii moderne trebuie să ne însuşim un număr de cunoştinţe elementare privind posibilităţile largi de adaptare activă psihofiziologică a organismului nostru la ritmul solicitant al acesteia. Numai în acest mod vom putea înţelege de ce astăzi prin stare de sănătate nu se consideră numai absenţa bolii, ci, într-un sens mult mai larg, o bună stare fizică şi mintală corelată cu o bună integrare socială.

CEI ŞASE „TREBUIE"

- *Trebuie să reînvăţăm să dormim suficient.*
- *Trebuie să ne ferim de a mînca mult o dată şi prea consistent; trebuie să mîncăm raţional.*
- *Trebuie să ne corijăm respiraţia, practicînd de mai multe ori pe zi respiraţia profundă.*
- *Trebuie să transpirăm prin efort fizic.*
- *Trebuie să eliminăm „otrăvurile": tutun, cafea.*
- *Trebuie să redescoperim „răgazul", odihna activă, relaxantă, deconectantă.*

Sigur că în fața oricărui accident, fie el foarte grav — un traumatism cu hemoragie și pierdere de cunoștință — sau foarte simplu — o contuzie sau o durere în gît —, medicul este acela care trebuie să stabilească ce-i de făcut, ce atitudine trebuie luată pentru ameliorarea stării pacientului.

Să nu uităm că — de multe ori — debutul unei maladii se face prin semne discrete, care trec neobservate de fiecare dintre noi, dar care, surprinse la vreme de medic, constituie elemente de valoare pentru stabilirea unui diagnostic precoce.

Totuși sînt destule situații care, pînă la sosirea medicului, trebuie rezolvate, măcar în parte. Pentru aceasta avem la îndemînă o serie de remedii, unele foarte simple, ușor de pus în practică și pe deplin verificate științific. Menționăm cîteva dintre ele

MEDICINĂ DE BUZUNAR

■ Remedii la îndemîna oricui
■ Primul ajutor înainte de sosirea medicului

Consultant științific:
ION DUMITRESCU
medic primar internist

ABCESE

Pentru a liniști durerea generată de abces — la un deget, de pildă —, permițîndu-i totodată să colecteze cît mai repede posibil, aplicați continuu comprese înmuiate în apă foarte caldă (în apa pentru comprese adăugați o lingură de apă de clor sau permanganat de potasiu, în proporție de 0,50 g la litrul de apă).

Un tratament eficace este și aplicarea de comprese înmuiate într-o infuzie de rădăcini de nalbă (cîteva bucăți ținute în apa fiartă).

Oricum, aceste măsuri nu vă scutesc să consultați medicul. Uneori, abcesul nu cedează și trebuie tratat cu antibiotice sau operat de chirurg.

FIRE DE PRAF ÎN OCHI

Reflexul automat de a freca ochiul este exact ceea ce trebuie să evitați, căci facilitați încrustarea prafului pe fața internă a pleoapelor. În schimb, trebuie frecată pleoapa opusă. Ca o reacție de apărare, ambii ochi lăcrimează și firele de praf antrenate de lacrimi se elimină odată cu ele.

AFTE

Aceste bășicuțe albe care apar în cavitatea bucală (pe gingii, pe limbă) și pe buze sînt foarte dureroase și extrem de neplăcute. Ca să scăpați de ele, pudrați aftele de 4-5 ori pe zi cu bicarbonat de sodiu.

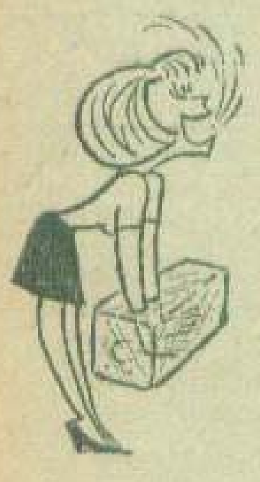
Schimbați totodată pasta de dinți; ori cît de bună ar fi, dacă nu o tolerați, poate să fie chiar ea cauza aftelor.

RESPIRAȚIE ANEVOIOASĂ

De cîte ori, urcînd o scară ceva mai repede, nu vi s-a întîmplat să vă opriți, din cauza greutății în respirație.

La efort respirăm superficial, aerul nu mai are timp să pătrundă în plămîni și acest fapt provoacă respirația anevoioasă. Dacă cineva simte că se sufocă după un asemenea efort, este suficient să i se comprime baza pieptului, apăsînd cu mîinile pe fața laterală a toracelui (în dreptul coastelor), obligîndu-l în același timp să respire într-un ritm mai lent. După zece minute, respirația trebuie să-și rela ritmul normal.

ASTMUL BRONȘIC



E o boală greu de suportat, care poate să apară la orice vîrstă. Simptome caracteristice: accese de dispnee intensă, cu sistem respirator foarte lent, care sfîrșesc cu eliminări de spută mucoasă. De multe ori, crizele de astm sînt dramatice; bolnavul începe prin a avea ușoare dureri de cap, febră discretă, apoi, în mod brusc, de obicei în mijlocul nopții, este prins de o senzație de sufocare, care-l obligă să caute aer, la fereastră. Uneori crizele durează ore întregi.

Cauzele care declanșează crizele de astm, sensibilizînd arborele bronșic, sînt multiple. Dintre ele menționăm: praful din localități, părul, fulgii de păsări, pulberile vegetale, numeroase substanțe medicamentoase, unele alimente.

Presupuneți că un invitat al dv., într-o duminică după-amiază, face în mod brusc o criză ușoară de astm. Cum îi puteți ajuta?

La începutul crizei, simplul fapt că i se cufundă mîinile în apă foarte rece, de la gheață (sau cu cuburi de gheață în ea), îi provoacă un reflex, adesea suficient pentru ca să-i amelioreze provizoriu starea, permițîndu-i să expectoreze mai fluid și să-și rela încet funcția respiratorie normală.

În cazul unei crize puternice, în așteptarea medicului, puteți da bolnavului o ceașcă mare de cafea neagră foarte tare și rece,

AȚI PURTAT UN PANTOF PREA STRÎMT

Și v-au apărut bășici pline cu apă. Nu e indicat să tăiați pielița care le acoperă, pentru că le puteți infecta. Procedați astfel: dezinfectați locul cu alcool, dacă-l aveți la îndemînă; dacă nu, spălați bine locurile inflamate cu apă și săpun. Luați un ac obișnuit de cusut, pe care l-ați flambat în prealabil. Înțepați bășica în două locuri diferite și, cu ajutorul unei comprese sterile, apăsați ușor deasupra, ca să se elimine lichidul. Puneți apoi un pansament — fixat cu leucoplast — pînă cînd se cicatrizează rana.

În cazul unei bășici mari, care s-ar umple din nou cu lichid, fierbeți un ac cu ață, introduceți-l de o parte și cealaltă a bășicii, scoateți acul de pe ață și înnodați lejer cele două extremități ale firului. Firul va drena lichidul, împiedicînd astfel refacerea bășicii. Nu uitați, după vindecare, să scoateți firul.

DEZINFECTAREA RĂNILOR

Oricît de mici sau de superficiale ar fi, rănile trebuie îngrijite și mai ales dezinfectate:

- spălați rana cu apă multă și săpun;
- faceți-o să sîngereze puțin;
- dezinfectați-o din belșug cu alcool rafinat sau tinctură de iod.

Acoperiți apoi rana cu tifon sterilizat, pe care-l fixați cu leucoplast. Schimbați pansamentul la două zile.

SÎMBURELE DE CIREAȘĂ ÎN NARĂ

În sezonul cireșelor, copiii își introduc, din joacă, un sîmbure de cireașă în nas, pe care nu mai reușesc să-l scoată. Manevrînd ca să-l scoată, îl înfundă cu degețelele tot mai adînc. De obicei, neastîmpăratul ajunge la medic. Ca să scutiți copilul de prelungirea unor suferințe inutile, folosiți-vă de un truc: luați o seringă mare (fără ac) sau o pară de cauciuc cu capul de ebonit. Umpleți-o cu apă rece și eliberați un jet de apă în nara opusă celei cu sîmburele. Apa trimisă astfel în fundul nării, revine pe cealaltă nară și odată cu ea scoate și sîmburele buclucaș.

DURERILE ÎN GÎT

Sînt destul de frecvente și, fie că afectează laringele, faringele, amigdalele sau traheea, sînt la fel de neplăcute și sîcîitoare. Uneori, durerile se însoțesc de voalarea vocii, tuse seacă, usturime, febră. În cazul în care e vorba de o simplă răceală, care nu necesită intervenția medicului, procedați astfel:

— înfășurați gîtul cu o compresă înmuiată în apă călduță și stropiți-o cu alcool; peste compresă puneți un prosop uscat sau un fular;

— luați de 2—3 ori pe zi cîte un comprimat de aspirină, cu o băutură caldă (nu fierbinte). Din trei în trei ore faceți gargară cu apă oxigenată diluată (o lingură la un pahar de apă călduță) sau cu apă sărată (o lingură la un pahar de apă fiartă și răcită). Pregătiți un sirop din cantități egale de zeamă de lămîie și miere. Luați cîte o lingură din oră în oră. Urmînd acest „tratament" ocazional cîteva zile, starea dv. se va ameliora. După vindecare e bine să luați fortifiante: suc de fructe, un pahar de vin cu 4 bucăți de zahăr înainte de masă, vitamine. Bineînțeles apelați la medic dacă boala nu se ameliorează, dacă febra și durerile se mențin.

AEROFAGIE

Pentru a evita aerofagia, trebuie să mîncați pe cît posibil încet și calm, să beți cu înghițituri mici, să respirați numai pe nas.

Pentru senzațiile de balonări, luați cărbune medicinal, cel puțin două doze pe zi, după mese. Medicamentul are proprietăți absorbante.

HEMORAGII

Este greu de stabilit natura unei hemoragii externe. Oricum, prima noastră grijă este de a opri, pe cît este posibil, sîngele. Dacă hemoragia provine de la o arteră (sînge roșu care se scurge sacadat), se aplică deasupra rănii un garou. Dacă nu avem un garou adevărat, îl putem improviza dintr-o cravată, un cordon și chiar dintr-o sfoară. Se trece garoul deasupra arterei rupte, se face un nod și se strînge bine pînă cînd se oprește sîngele. Apoi vom transporta de urgență rănitul la policlinică.

Cînd sîngele este negru și curge încet, în flux continuu, cleios, înseamnă că hemoragia provine de la o venă. În acest caz trebuie apăsat cu putere pe rană cu ajutorul unei comprese sau, în lipsa acesteia, cu o bucată de material curat, îndoit. Sîngele se va opri de la sine după cîteva minute, dacă rana nu e prea mare. Dacă hemoragia vine de la un vas mare (de exemplu vena femurală), trebuie să se aplice garoul sub rană, și nu deasupra ei, ca la hemoragia arterială.

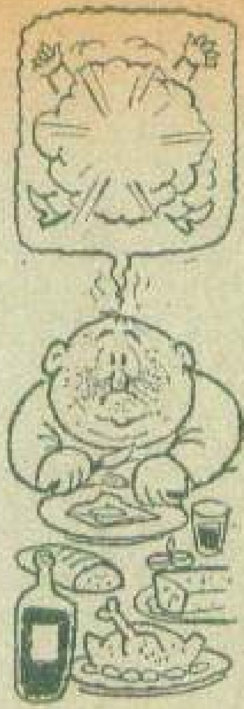
HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Hipertensiunea arterială poate fi consecința vieții plină de suprasolicitări, ritmului tumultuos al vieții moderne. Ea mai poate avea și cauze binecunoscute (boli de rinichi, endocrine, neurologice, ateroscleroză; uneori și în cadrul bolilor infecțioase apar hipertensiuni trecătoare).

Boala hipertensivă evoluează în mai multe faze și despre apariția ei bolnavii iau uneori cunoștință întîmplător, cu ocazia unui control medical. De cele mai multe ori însă, pacienții merg la medic și se plîng de unele semne de boală ca: cefalee, dureri în regiunea precordială, insomnii sau somn agitat, stări nervoase deosebite, scăderea randamentului de muncă.

Controlul tensiunii arteriale la cîteva luni distanță, mai ales la persoanele mai vîrstnice, este foarte util; hipertensiunea arterială descoperită într-un stadiu inițial beneficiază de un tratament în timpul util, care influențează în bine evoluția maladiei.

Tratamentul hipertensiunii arteriale îmbracă — pe lîngă aspectul medicamentos propriu-zis — și alte aspecte, care depind, în mare măsură, de pacienți, măsuri care se pot lua oricînd și care contribuie la ameliorarea tulburărilor sau la vindecarea lor. Dintre acestea menționăm: reglementarea programului de lucru, evitarea stărilor psihoemoționale, a încordării nervoase, a zgomotului, folosirea gimnasticii medicale, folosirea timpului liber în excursii și activități plăcute, deconectante. Sînt indicate și stațiunile de odihnă pline de liniște, la munte, la 500-800 de metri altitudine.



Nu trebuie să uitaţi că mulţi dintre hipertensivi sînt obezi, duc o viaţă sedentară, au diabet. Regimul alimentar la aceştia trebuie să conţină cît mai puţine grăsimi animale sau în cantităţi infime.

Hipertensivii trebuie să se alimenteze mai des cu: orez, produse lactate, brînzeturi proaspete, legume verzi, paste făinoase, fructe, cartofi, peşte de apă dulce, fripturi de vacă sau viţel la grătar, supe de pasăre slabe, rasol de vacă, de pasăre, ouă moi.

Trebuie limitat consumul de sare, de cafea, de alcool, de lichide în general; tutunul este interzis. De asemenea, trebuie limitat consumul de organe de animale, care conţin colesterol, carne afumată, carne de vînat, peşte oceanic, mezeluri, brînzeturi fermentate.

Dacă aveţi tendinţă la hipertensiune, întrerupeţi-vă activitatea din cînd în cînd, prin cîteva clipe de repaus. Evitaţi pe cît posibil zgomotul, care zdruncină sistemul nervos. Adăugaţi la toate acestea şi ore regulate de somn. Dacă aţi făcut o criză hipertensivă, trebuie să chemaţi imediat medicul, singurul în măsură să vă indice medicamentele necesare. În aşteptare, staţi culcată, evitînd orice efort care v-ar putea mări tensiunea, nu vă agitaţi.

OTRĂVIRE CU CIUPERCI

Simptomele intoxicaţiei se produc la puţin timp după consumarea ciupercilor. În general, bolnavul are dureri abdominale, greţuri, transpiraţie abundentă şi vărsături. Dacă semnele otrăvirii apar la o oră sau două după ingestia ciupercilor, pînă la venirea medicului prima grijă trebuie să fie eliminarea acestora din stomac, pentru a limita absorbţia, dîndu-se bolnavului muştar diluat cu apă caldă. Este un excelent vomitiv. Dacă stomacul este golit la timp, cresc şansele de salvare a accidentatului. Tratamentul trebuie completat cu lapte amestecat cu cărbune de lemn sau cu pîine carbonizată, administrat puţin cîte puţin; o cafea foarte tare ridică tensiunea pacientului. Aceste simple măsuri luate de urgenţă sînt foarte binevenite; ele nu exclud însă transportarea intoxicatului la spital.

INSOLAŢIE

Persoana care a căpătat insolaţie trebuie aşezată imediat la umbră, într-un loc foarte răcoros. I se va da să bea imediat apă cu sare, în proporţie de 1/2 linguriţă la 1/2 litru de apă. Este considerat mai eficient decît înfăşurarea în prosoape ude stropitul cu apă sau producerea de vînt, deoarece scade mai mult temperatura accidentatului. Aceste îngrijiri simple trebuie aplicate imediat, pînă la sosirea medicului, căci insolaţia poate fi fatală, mai ales la persoanele vîrstnice.

Nu confundaţi insolaţia cu rănile pe care le provoacă o plajă prelungită.

RĂUL DE ALTITUDINE

Sînt persoane care, de obicei, în avion sau pe munte, au o senzaţie de rău general; li se înfundă urechile, au vîrtejuri şi o uşoară stare de greaţă. De cele mai multe ori e suficient să înghită pentru ca totul să reintre în normal. Nu întotdeauna fenomenele dispar astfel, de aceea, dacă sînteţi într-o asemenea situaţie, procedaţi în felul următor: respiraţi adînc, astupaţi-vă nasul, fără să deschideţi gura, şi suflaţi cît puteţi de tare. Din moment ce nările şi gura sînt închise, singurul loc prin care poate trece aerul rămîne trompa lui Eustaţiu. În felul acesta, restabiliţi o presiune normală în urechi. Repetaţi gestul pînă cînd senzaţiile neplăcute dispar.

MÎINI ȘI PICIOARE RECI

În acest caz se recomandă baia de picioare (sau de mîini) sărată. Puneți în apa, cît puteți suporta de caldă, un pumn de sare de bucătărie, apoi cufundați picioarele sau mîinile timp de cel puțin zece minute. Faceți acest lucru de două ori pe zi și veți evita senzația neplăcută pe care o dau extremitățile reci.

INTOXICAȚIA ALIMENTARĂ

Intoxicațiile de tip alimentar survin cel mai adesea vara, cînd o serie de alimente se pot altera cu ușurință din cauza căldurii.

Dacă o persoană care a făcut o intoxicație vomită, lăsați-o să vomite, dacă are diaree, nu trebuie să împiedicați scaunele frecvente. Organismul se luptă pentru a elimina pe cale naturală toxicele ingerate.

Puneți apoi o buiotă cu apă caldă pe abdomen; căldura calmează durerea. Este bine ca bolnavul să bea mult ceai foarte tare, cu zeamă de lămîie, pentru a se obține rehidratarea organismului; astfel se produce o diureză mai mare, care ajută la eliminarea toxinelor.

Dacă bolnavul se menține febril, dacă are tulburări ale vederii sau jenă în mișcări și stare generală rea, anunțați urgent „Salvarea" sau transportați-l la spital. Toxicoinfecțiile alimentare pot fi fatale.

ÎNȚEPĂTURI DE VIESPE

Viespea lasă acul în carne; deci prima grijă este de a-l scoate. Nu apăsați pe locul înțepat, nici nu ciupiți carnea pentru a prinde acul. Folosiți o pensetă și nu degetele, care înfundă mai adînc acul cu venin. Spălați apoi locul înțepat cu apă și săpun și tamponați-l cu oțet. Cîteva frunze de pătrunjel strivite între degete și puse pe locul înțepăturii calmează durerea.

LUMBAGO

Reamintim o rețetă tradițională, destul de cunoscută, care se aplică cu succes în durerile de lumbago: culcați bolnavul pe burtă, puneți-i un prosop îndoit pe șale și... călcați-l cu un fier fierbinte, atît cît suportă. Puteți repeta acest tratament ori de cîte ori este nevoie. Desigur, și buiota cu apă caldă este eficace, dar mai puțin decît fierul de călcat.

OTRĂVIRE CU SODĂ CAUSTICĂ

Copiii sînt de obicei victimele. De îndată ce s-a produs otrăvirea —e foarte ușor de observat, deoarece copilul se tăvălește de durere— trebuie provocate vărsăturile, folosind aceleași metode ca în otrăvirea cu ciuperci. Dacă nu reușiți să provocați evacuarea sodei în primele minute de la înghițire, remediul, în loc să facă bine, produce mai mult rău, căci vărsăturile agravează arsurile produse pe stomac. Dacă se întîrzie cu primul ajutor, sînt indispensabile spălăturile stomacale, pe care numai medicul este autorizat să le facă.

LEȘINUL

Leșinul poate interveni în multe situații și nu întotdeauna acasă.

Dacă unei persoane i-a venit rău, așezați-o în poziția culcată, cu capul cît mai jos cu putință. Apoi ridicați-i picioarele, în așa fel încît să se găsească deasupra nivelului inimii. Poziția permite o circulație a sîngelui cît mai bună; desfaceți tot ce poate să jeneze: cordonul, sutienul, gulerul prea strîns. Chemați apoi medicul; numai el poate stabili cauza leșinului.

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ

Știți de ce se plîng medicului bolnavii de hipotensiune?

Acuză o deosebită sensibilitate la frig, sînt foarte emotivi, au mîinile și picioarele reci, uneori chiar cianotice, au o putere de muncă mai scăzută. Printre hipotensivi se numără și destui tineri; nu se cunosc mecanismele de provocare a acestor hipotensiuni la vîrste tinere. Există și hipotensivi ale căror tulburări sînt explicate științific (în cursul tuberculozei, al intoxicațiilor cronice, în unele boli de glande, în altele de natură neurologică).

Se citează destul de des hipotensiunea care apare în mod brusc, cînd pacientul trece din poziție șezînd în poziție verticală. Cum o tratăm? Facem gimnastică medicală, masaj, mergem mai mult pe jos, consumăm lichide sub forma sucurilor de fructe îndulcite, bem ceai tare etc.

Dacă organismul se echilibrează și se comportă bine la hipotensiune și nu sesizăm semne supărătoare, n-o tratăm deloc.

PURIFICAREA AERULUI

Camera unui bolnav de gripă, pneumonie sau bronșită trebuie neapărat aerisită. Vara se deschid larg ferestrele, iarna, mai ales pe ger, măsura nu este chiar atît de indicată. Puneți în funcțiune aspiratorul de două ori pe zi, timp de o jumătate de oră. El va aspira impuritățile și praful din aer, purificînd atmosfera, fără să vă temeți că bolnavul ar putea răci. Aceeași grijă trebuie să acordăm și umidității permanente a încăperii. Iată două metode ușor de pus în practică: fierbeți apă cu multe frunze de mentă într-un vas mai mare. Aduceți vasul în camera bolnavului. Lăsați-l să fiarbă încet, în continuare, pe sobă sau pe un mic reșou electric; dacă aveți calorifer în camera bolnavului, puneți vase cu apă pe radiatoare sau acoperiți radiatoarele cu prosoape umede, pe care le muiați, din cînd în cînd, în apă.

SINUZITA

Sinuzitele, afecțiuni inflamatorii ale sinusurilor feței, se caracterizează prin dureri la nivelul sinusurilor maxilare și frontale, o scurgere uneori purulentă pe o nară, o senzație de miros urît în nas și mucozități. Sinuzitele au — în funcție de originea bolii și starea evolutivă a afecțiunii — un tratament complex, care urmărește vindecarea lor în faza acută și evitarea complicațiilor: decongestionarea și dezinfectarea nărilor, inhalații, aerosoli cu antibiotice etc. Pînă la sosirea medicului, care stabilește conduita de tratament, putem lua unele măsuri cu rezultate bune și cu mijloace simple. Se fierb cîteva rădăcini de nalbă timp de 10 minute. Cu această infuzie se fac inhalații și se pun comprese calde pe sinusuri. Ele calmează durerile și decongestionează sinusurile; infuzia de nalbă ajută la fluidificarea și evacuarea secrețiilor. Cînd aveți sinuzită și vă suflați nasul, aplecați-vă mult înainte, această poziție ajută sinusurilor să se golească.

SUGHIȚUL

Acesta poate fi oprit prin metode clasice medicale sau prin metode populare, pe care toată lumea le cunoaște.

Sughițul persistent poate fi oprit prin simplă apăsare pe nervul frenic (la baza gîtului). Mai puteți bea un pahar de apă fără să respirați. Încă o metodă eficace: duceți mîinile la spate, poziție care împiedică diafragma să se contracte. Puneți pe cineva să vă ducă un pahar cu apă la gură. Apa trebuie băută repede. Rezultatul acestei manevre? Sughițul cedează imediat.

FARMACIA DE CASĂ

Cîteva sfaturi simple, eficace, puțin costisitoare, avînd în vedere că unele plante pot fi culese de cîmp, iar altele pot fi procurate de la farmacii.

Florile, frunzele, semințele și rădăcinile unor plante sau arbori sînt cunoscute în popor pentru ameliorările pe care le pot aduce în unele stări de boală. Ele sînt utilizate sub formă de decocturi sau infuzii, în uz intern sau extern.

Foarte multe dintre plante au proprietăți medicamentoase deosebite și complexe, pe care specialiștii le folosesc cu toată competența. Oricum, e bine să ne amintim că fără sfatul specialistului folosirea unor plante poate fi dăunătoare organismului nostru.

● Nu mai e de multă vreme nici un secret faptul că *cozile de cireșe și de vișine* pot servi la prepararea unor ceaiuri cu proprietăți diuretice.

Faceți edeme discrete la glezne, vă sculați dimineața cu pleoapele umflate? Înlocuiți o parte din cantitatea de apă pe care o beți într-o zi cu ceaiuri îndulcite din cozi de cireșe.

● *Afinele.* E bine să știți că aceste fructe mici, albăstrui, aproape negre, cu gust dulce, slab acrișor și foarte aromat, proaspete, congelate sau uscate sînt foarte apreciate în tratamentul diareelor.

● Sfatul îl primești de la orice mamă grijulie și atotștiutoare: „Are febră, îl ține un junghi? Pune-i o compresă cu muștar!"

Vă confirmăm că sfatul e cît se poate de bun. Cu o singură condiție: ca *faila sau făina de muștar* să nu fie ținute prea mult în contact cu pielea, fiindcă o pot irita sau pot provoca chiar bășici. Compresa, ținută atît cît e nevoie, dă rezultate bune în răceli și chiar în pneumonii, prin stimularea respirației și circulației sîngelui. Farmaciștii extrag din sămînța de muștar o esență utilizată în fricțiunile antireumatice.

● *Frunzele de pătlagină* sînt un bun medicament, folosindu-se la prepararea de ceaiuri antibronșitice.

Au și o acțiune antibiotică. Bunicile noastre știau că frunzele de pătlagină se aplică pe tăieturi, pe răni, pentru a opri sîngerarea și a înlesni vindecarea.

Deci, în situații deosebite, utilizați frunza de pătlagină. Dar numai în cele deosebite. În rest, acasă la dv., preferați pansamentul steril.

● Aduceți-vă o clipă aminte de „ierbarul" dv. din școală, pe care l-ați completat cu sîrguință și cu migală în vacanțe, în excursii. Din el nu putea să lipsească *„ciuboțica-cucului"*. Ați zărit-o împodobită cu flori galbene-aurii, prin luna mai, în poenițele din marginea pădurilor.

Trebuie să știți că din rădăcinile ei farmaciștii prepară un sirop expectorant, că florile ei intră în compoziția ceaiului pectoral și că... și frunzele conțin multă vitamină C.

● *Sunătoarea* e răspîndită în toată lumea. Cu flori galbene, în buchete, o întîlnim prin locuri aride, prin mărăcinișuri. Părțile superioare ale plantei, recoltate la începutul înfloririi, sînt considerate ca un remediu eficace în tratamentul rănilor, al arsurilor, ca antiseptice și cicatrizante.

Ceaiurile de sunătoare sînt utilizate cu succes în suferințele hepatice.

● *Păpădia amăruie*, proaspătă și oarecum picantă, e preferată în salată. Căutătorii de leacuri în plante mai știu că frunzele și rădăcinile de păpădie pot ajuta la vindecarea unor afecțiuni ale stomacului și ficatului.

Frunzele de păpădie intră în compoziția ceaiului dietetic gastro-hepatic.

● *Frunzele de rozmarin* prezentate într-o infuzie (la 100 g de apă 5%), din care se folosesc 1—2 pahare pe zi, se recomandă după eforturi deosebite, debilitate în urma unor boli ca gripa, pneumonia, precum și în stări astenice incipiente.

● *Nalba mare* are o acțiune emolientă și se utilizează cu succes în inflamațiile mucoaselor căilor respiratorii și diges-

tive. O lingură de rădăcină tocată și mărunțită se pune într-o cană cu apă rece. Se obține un decoct. Pentru gargară, spălăturile gurii sau cele vaginale se prepară un decoct din 20 g de rădăcină de nalbă la 100 ml de apă.

● *Fructele de anason* reduc balonările, evacuînd gazele intestinale, ajută digestia. Fructul este și un bun expectorant, stimulînd secreția salivară,

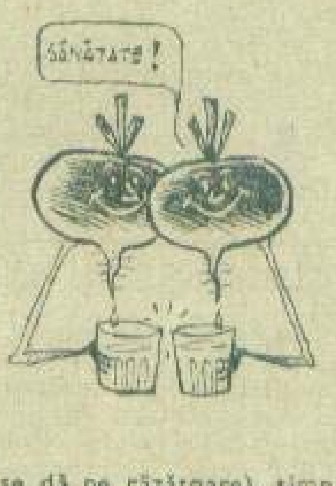
intestinală, pancreatică. Are efecte stimulante asupra sistemului nervos și asupra circulației sîngelui. Efectele pozitive se produc numai dacă se respectă doza indicată. În caz contrar se produc insomnii, tulburări psihice, convulsii, urmate de o stare depresivă accentuată. Îndelunga folosire a anasonului provoacă iritarea mucoaselor digestive. Este contraindicat în ulcerul gastric și duodenal, în colite.

● *Izma bună* este planta cu mare tradiție în farmacia de casă. Se folosește în diaree, dispepsii, greață, spasme gastrice și intestinale, în tulburările fierei.

● *Mușețelul*, sub formă de infuzie, este utilizat intern ca sedativ, antiseptic, cicatrizant, tonic, stimulent și favorizant al digestiei. Ceaiul din floare de mușețel are proprietatea de a calma spasmele și produce o ușoară anestezie. Sub formă de cataplasme, clisme, spălături, gargară este un bun dezinfectant, emolient, antiinflamator și calmant (infuzia se prepară din 2 linguri de flori la o cană de apă, într-un vas acoperit; după ce dă un singur clocot, se lasă astfel 10 minute; pentru gargară se pun 3—4 lingurițe de mușețel la o cană de apă).

● *Anghinara*, mai ales frunzele, mărește secreția fierei, stimulează diureza. Se administrează sub formă de infuzie (0,5—1%).

● *Ridichea de iarnă* este astăzi întrebuințată în tulburările colecistului însoțite de constipație. Se bea 100—150 g de suc zilnic, în mai multe prize (ridichea



se dă pe răzătoare), timp de 4—5 zile, după care se face o pauză de 2 zile. Tratamentul se reia în acest fel și durează în total 2 luni.

● *Scoarța de stejar*, recoltată de pe ramurile tinere (al căror diametru nu depășește 10 cm), se usucă la soare. Decoctul din scoarță de stejar are acțiune antidiareică și dezinfectantă. Se bea o cană pe zi, în concentrație de 2—3%. Decoctul concentrat (10%) se aplică extern în arsuri, seboree, gingivite, hemoroizi. Atenție! să nu se aplice pe suprafețe mari, fiind periculos.

● *Mătasea de porumb* conține, printre altele, săruri de potasiu și de calciu, vitaminele C, E, K. Sub formă de infuzie sau decoct (1—3%) are proprietăți diuretice. Este și un bun calmant local, utilizat în cistitele cronice și în metrită.

● *Infuzia din flori de tei* (2—4%) este indicată în inflamațiile căilor respiratorii, în bronșite, ca sedativ în insomnii și ca sudorific în guturai și gripă.

● *Fructele de măceș* sînt bogate în vitaminele C, B, P, K și acid citric. Datorită conținutului de vitamina K, în cazul fragilității capilarelor, normalizează circulația sîngelui. Sub formă de decoct (2—5%), pulbere, sirop sau vin se administrează în avitaminoze și în afecțiuni hepatice. Are și proprietăți diuretice.

● *Varza* este astăzi folosită și ca medicament. Sucul proaspăt de varză conține vitamina C și substanțe antimicrobiene; în ulcerul duodenal este recomandată o cură cu suc de varză de cel puțin 3 săptămîni pînă la maximum 6 săptămîni, folosind zilnic, între mese, cantități mici, 0,5—1 litru de suc proaspăt.

MOZAIC ȘTIINȚIFIC

Femeia este mai emotivă decît bărbatul?

● Emotivitatea este mai puternică la femei? Statisticile înregistrează, de pildă, că se sinucid mai mulți bărbați decît femei. Să tragem de aici concluzia că, deși femeile sînt mai emotive, în unele privințe emotivitatea lor nu ajunge la autodistrugere?

● S-a susținut că iubirea maternă este instinctivă (Thorndike, Mc Dougall). I. Watson susține că e mai corect să gîndim că dragostea maternă se dezvoltă îngrijind copilul decît că femeile o posedă ca pe o zestre specifică sexului lor.

● Thorndike susține că impulsul combativ este mai dezvoltat la bărbați decît la femei. Al. Roșca, bazat pe cercetări proprii („Motivele acțiunilor umane"), consideră că impulsul combativ este stimulat la fel de ușor la femei ca și la bărbați, însă la femei el este contrabalansat de cel defensiv, de evitare a pericolului. De aceea, combativitatea femeii nu devine atît de ușor efectivă, ci se consumă mai mult interior, prin trăirea emoției de mînie.

● Nu se poate susține o discuție despre femei în general, ci numai despre situații multiple și variate în funcție de diferite solicitări. Este firesc ca unele preocupări (de ex. îngrijirea copilului) să favorizeze o sensibilitate crescută, emotivitatea. Problema e în ce ocazie și cum o folosim. Dacă atunci cînd celălalt are nevoie de înțelegere eliminăm afectivitatea, îl privăm de satisfacerea unei trebuințe. În schimb, atunci cînd trebuie să luăm o decizie „la rece", bazată pe examinarea tuturor informațiilor relevante, afectivitatea ne poate expune la erori. Deci afectivitatea, emoțiile, sentimentele își exercită rolul lor energizant, mobilizator, creator. Sau, dimpotrivă, paralizant, deformant, atunci cînd nu se păstrează în anumite limite.

CUNOAȘTEȚI O LIMBĂ STRĂINĂ?

Se socotește, în general, că un om stăpînește bine o limbă străină atunci cînd s-a obișnuit să gîndească în limba respectivă. Dar acest lucru nu se dobîndește deloc ușor și nu ține de efortul făcut în acest sens. Există mai curînd niște condiții obiective care îl influențează. Reprezentările efective sugerate de cuvintele străine apar, de pildă, mai tîrziu decît atunci cînd aceeași noțiune este comunicată în limba natală. Experiențe făcute de cercetători sovietici chiar cu studenți la un institut de limbi străine au evidențiat deosebiri esențiale între viteza cu care apar reprezentările sugerate de cuvinte în limba natală — asemenea cuvinte au fost: zăpadă, sînge, funingine — și de aceleași cuvinte rostite într-o limbă străină, pe care respectivii subiecți o învățau de 10—13 ani. Evident, întîrzierea în formarea reprezentărilor senzoriale adecvate influențează înțelegerea frazei în totalitatea ei. Omul care nu poate avea instantaneu reprezentarea sugerată de cuvintele străine tinde instinctiv să-și traducă în minte fraza în limba natală, spre a o putea „vedea" mai bine. Așa se face că, deși vorbesc o limbă străină, mulți își continuă să gîndească în limba natală.

TU și CEILALȚI

Decalogul personalității

1) Fii conștient de cealaltă persoană, vorbește-i despre subiecte care-o interesează și ea se va gîndi la tine ca la un om cumsecade.

2) **Presupune că oamenii țin la tine.** Dacă te arăți dispus să-i asculți, ei îți vor vorbi cu căldură. Dacă, dimpotrivă, ești rezervat, ei vor presupune că vrei să fii lăsat în pace.

3) Cînd saluți pe cineva, fă-o cu bucurie, cu entuziasm. Dacă ai senzația falsului, exersează pînă devii „natural".

4) Creează în celălalt încrederea în el însuși. Arată-i că are mai multe calități decît crede. Nu-i vorbi despre el, ci despre actele lui inteligente. Cînd lauzi un subaltern, nu te rezuma la a-l felicita. Întreabă-l cum a reușit să rezolve sarcina pe care a îndeplinit-o.

5) Admite-ți propriile defecte. Oamenii care se acceptă așa cum sînt îi înțeleg pe ceilalți ca atare. Ați observat că, de obicei, cei ce îi resping pe ceilalți tind să aibă despre ei înșiși o părere proastă?

6) Folosește termenul „tu" sau „dumneata" și evită pe „eu". Celălalt îți măsoară personalitatea după numărul de cîte ori ai pronunțat tu, al tău, ea, al ei, el, al lui, mai curînd decît după numărul de eu, al meu, mie. Acesta testează gradul de socializare al individului.

7) Admiră-ți prietenii. Deși, probabil, ai avut ocazia să constați ingratitudinea lor față de gesturile tale de bunăvoință, (Poate le-ai împrumutat bani, pe care nu i-ai mai „văzut" etc.).

8) Iubește pe cineva foarte intens. Starea morală a omului are nevoie de iubire.

9) Schimbă-ți, din cînd în cînd, mediul, locurile pe care le străbați de obicei.

10) Însoțește-te și cu oameni mai fericiți decît tine. Nu căuta doar pe cei mai nenorociți. A trăi numai cu tine însuți este periculos. Toți căutăm contacte noi, care să ne dea noi puncte de vedere, noi speranțe. Fericirea o găsești nu în situație materială sau faimă, ci printr-o adaptare inteligentă la ceea ce ai și ceea ce ești.

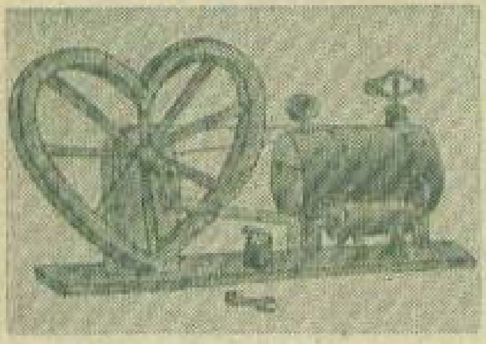
CONSULTUL GENETIC

Unul din succesele medicinii moderne, mai precis al geneticii umane, constă în posibilitatea de a aprecia cu multă siguranță riscul unui copil de a moșteni o anumită boală ereditară. Datorită perfecționării unor metode de investigație, la cele peste o mie de boli ereditare cunoscute se adaugă noi și noi precizări în legătură cu cauze pînă mai ieri necunoscute. Boli aparent banale ca și tulburări extrem de grave ale sistemului nervos, descoperite imediat după naștere și cu un tratament adecvat, salvează din timp mii de copii. Tot de la naștere se poate pune și diagnosticul anomaliilor sexuale. Acești copii pot primi un tratament hormonal adecvat, fiind redați societății ca oameni normali, sănătoși, capabili să ducă o viață echilibrată. Consultațiile genetice pot duce așadar la evitarea apariției acestor anomalii, deoarece, cunoscînd dinainte un asemenea risc, părinții își pot lua măsurile necesare.

Iată de ce Academia de științe medicale a R.S. România, extinzînd o bună experiență acumulată la Institutul de patologie și genetică medicală „Dr. V. Babeș", a hotărît înființarea unui centru de informare genetică. Pe baza analizei cromozomice a părinților, se va putea ști dacă există un risc pentru viitorii copii. De asemenea, în primele luni ale sarcinii o astfel de analiză poate clarifica o serie de probleme cum sînt, de exemplu, cunoașterea cauzelor avorturilor spontane multiple sau cauza morții la naștere a fătului etc.

Cu cît se vor cunoaște mai devreme diferitele modificări la nivelul cromozomilor mamei sau ai tatălui, cu atît mai mari sînt șansele de a înlătura riscul, oricît de mic sau de grav ar fi.

Frecvența bolilor de inimă poate fi diminuată?



Din trei oameni, unul este afectat de o boală cardiovasculară. Adevărat flagel al secolului nostru, bolile care afectează inima și vasele dau o mortalitate de două ori mai mare decît cea provocată de cancer, leucemie, tuberculoză și poliomielită la un loc. Cu toate succesele înregistrate în transplantul de inimă, inimi artificiale, valvule sintetice ori diferite alte proteze, cardiologii din lumea întreagă sînt unanim de acord că cea mai sigură cale de luptă este prevenirea bolii în sine, profilaxia ei. Acesta este și motivul pentru care Organizația Mondială

TEST PENTRU DIAGNOSTICAREA

Ereditate	Nici un bolnav de inimă în familie 1	Un părinte la peste 60 de ani a avut o boală cardiovasculară 2	Ambii părinți la peste 60 de ani au avut o cardiopatie 3
Greutate	3 kg sub greutatea mijlocie ideală pentru înălțimea dv. 0	2 kg sub sau peste greutatea medie ideală 1	3—10 kg peste greutatea medie ideală 3
Țigări	Nefumător 0	Fumător de pipă sau 1—2 țigări 1	2—10 țigări pe zi 2
Exerciții fizice	Exerciții fizice intensive atît la locul de muncă cît și în timpul liber 1	Exerciții fizice moderate atît la locul de muncă cît și în orele libere 2	Muncă sedentară și activitate fizică intensă în timpul liber 3
Procent de grăsimi în hrană	Procentul de colesterol de 1,80 mg; alimentație fără grăsimi animale 1	Colesterol 1,81 — 2,05 mg; alimentația conține 10% grăsimi 2	Colesterol 2,06—2,40 mg; alimentația conține 20% grăsimi 3
Tensiunea arterială	10 1	12 2	14 3
Vîrsta	De la 10 la 20 ani 1	De la 21 la 30 ani 2	De la 31 la 40 ani 3
Sexul	Femei 1	Femei peste 45 ani 2	Bărbați 4

Pentru bărbați, de fiecare cm în plus peste 1 m, se prevede 1 kg.; de exemplu: la 1,70 m înălțime greutatea va fi de 70 kg.

a Sănătăţii a lansat un vast program de informare a maselor largi. Pornind de la factori care determină îmbolnăvirea acestui organ vital, specialiştii au întocmit şi un tabel al acestor aşa-zişi factori de risc. Un grup de specialişti din S.U.A. (de la „Michigan Heart Association") oferă posibilitatea (prin tabloul alăturat) fiecăruia din noi să-şi pună „diagnosticul" riscului de îmbolnăvire, al contractării unui infarct. În ce mod trebuie să procedaţi? Se răspunde la toate rubricile, notînd cifra care corespunde cazului dv., apoi se face totalul.

Cum se interpretează cifra obţinută?

— De la 6 la 11 puncte: riscul de a contracta o boală gravă de inimă este redus sau sub media mijlocie.

— De la 12 la 17 puncte: risc sub media corespunzătoare vîrstei.

— De la 18 la 24 puncte: risc mediu; atenţiune, supravegheaţi-vă!

— De la 25 la 31 puncte: şansele de a contracta o cardiopatie gravă sînt moderate, dar există. Ar fi bine să consultaţi un medic specialist.

— De la 32 la 40 puncte: riscul dv. a atins un nivel destul de îngrijorător.

— De la 41 la 62 puncte: luptaţi pentru scăderea scorului atins!

RISCULUI FAŢĂ DE INFARCT

Un părinte la mai puţin de 60 de ani a avut o cardiopatie 4	Ambii părinţi la mai puţin de 60 de ani au avut o cardiopatie 6	Trei rude la mai puţin de 60 de ani au avut o cardiopatie 7
10—15 kg peste greutatea medie ideală 3	15—25 kg peste greutatea medie ideală 5	25—30 kg în plus faţă de greutatea medie ideală 4
20 ţigări pe zi 4	30 ţigări pe zi 6	40 ţigări pe zi 10
Muncă sedentară, exerciţii fizice reduse în timpul liber 5	Muncă sedentară, exerciţii fizice reduse în orele libere 6	Totală lipsă de exerciţii fizice 8
Colesterol 2,41—2,55 mg.; alimentaţia conţine 30% grăsimi 4	Colesterol 2,56—2,80 mg; alimentaţia conţine 40% grăsimi 5	Colesterol 2,81—3,00 mg; alimentaţia conţine 50% grăsimi 7
16 4	18 6	20 sau mai mult 8
De la 41 la 50 ani 4	De la 51 la 60 ani 6	De la 61 la 70 ani sau mai mult 8
Bărbaţi cu chelie 5	Bărbaţi cu chelie şi burtă 6	Bărbaţi cu chelie şi cu burtă; foarte supraponderali 7

Pentru femei se prevăd 10 kg în minus; de exemplu: la 1,60 m înălţime, greutatea va fi de 50 kg.

Cromozomul Y are un caracter bizar

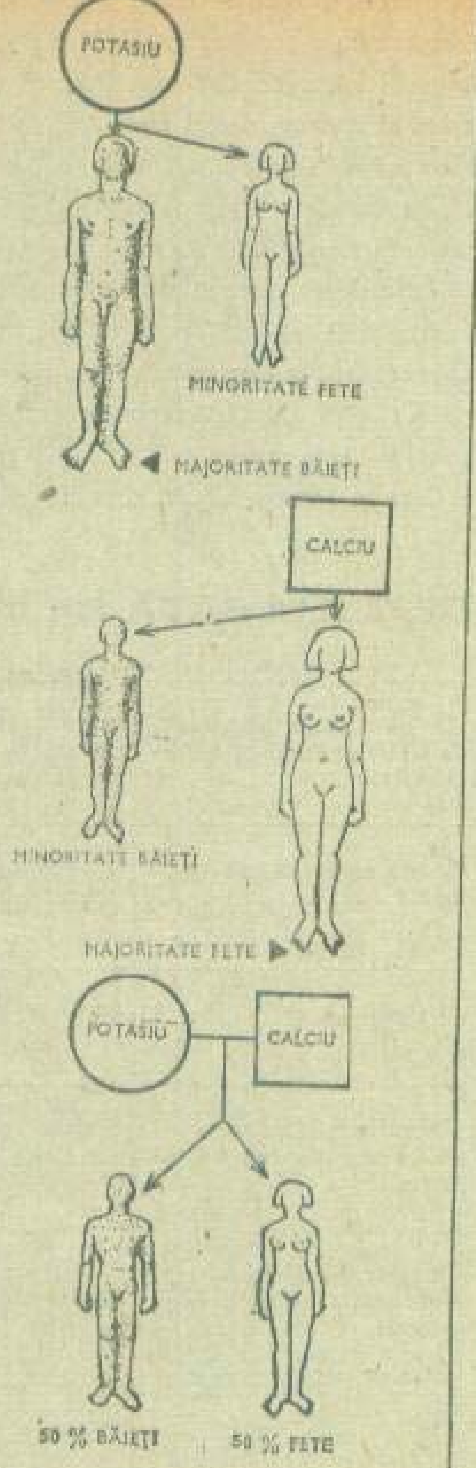
Sexul fiecărui copil este condiționat de natura unor cromozomi speciali, cromozomi de sex. Femeia are doi cromozomi X, iar bărbatul un X și un Y. Celulele germinale ale femeii conțin întotdeauna un X, în timp ce celulele germinale ale bărbatului au fie X, fie Y. Sexul embrionului depinde de cromozomul de sex al spermatozoizilor paterni. Din unirea unui X cu un Y va rezulta un băiat, iar din X+X o fată.

Cea mai sigură cale de a determina sexul embrionului este de a studia cromozomii. Și aceasta este posibil.

În nucleul celular al organismelor feminine (cu doi cromozomi X deci) se observă prezența unui mic corpuscul, numit cromatină sexuală. În mod normal, ea este absentă la bărbați. Spunem în mod normal, deoarece nu foarte rar există și bărbați cu cromozomi X. Va trebui deci găsită o cale de a preciza dacă, în ciuda cromatinei sexuale, embrionul nu este totuși masculin. S-a descoperit foarte recent o metodă extrem de eficace pentru a face această diferențiere. Cromozomul Y prezintă un caracter bizar. Colorat cu o substanță banală, afebrina (medicamentul atît de folosit în tratamentul malariei), și studiat în lumină fluorescentă, devine intens luminos. Nimic mai simplu decît de a studia celulele și de a vedea dacă au sau nu Y.

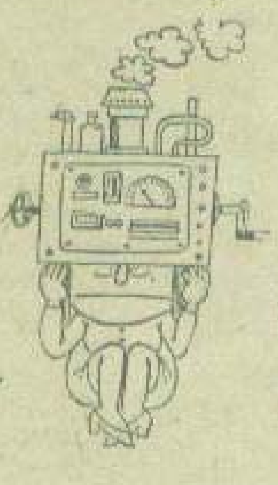
O altă metodă, mai sigură, dar și mai complicată, este de a cerceta cromozomii embrionului. Acum încep marile întrebări. Cum se obțin celulele? Pînă de curînd exista o singură cale, aceea de a obține celule din lichidul amniotic. Metoda nu este însă cu totul inofensivă. De curînd s-a descoperit o soluție extrem de simplă. Se caută cromozomul Y în celulele din mucusul prezent în colul uterin. Iar determinarea se poate face în primele săptămîni de viață intrauterină. Prezența unui punct fluorescent caracteristic este o dovadă certă că viitorul copil va fi băiat. Metoda va fi pusă la punct, în curînd, la Institutul de endocrinologie „C.I. Parhon".

Lucrurile se simplifică, așadar, pentru mamele care vor să știe dacă vor naște băieți sau fete.



Se vorbește tot mai mult despre eventualitatea dirijării în alegerea copilului dorit: băiat sau fată, acționînd asupra regimului alimentar al mamei. O hrană bogată în potasiu ar da băieți, în timp ce una bogată în calciu, fete. Astfel, se deduce că pentru a avea o fată e necesar un regim alimentar fără sare; în timp ce pentru a avea un băiat, un asemenea regim este, dimpotrivă, indicat.

I. Q.: Coeficientul de inteligență



Alfred Binet, psiholog francez, în colaborare cu psihiatrul Th. Simon, a elaborat încă din 1905 prima scară metrică pentru determinarea inteligenței copiilor. Ei au alcătuit testele pornind de la ideea că dezvoltarea copilului privește atît aspectul fizic cît și psihic și că toți copiii trec, la aceeași vîrstă, prin aceleași faze de dezvoltare. Binet, considerînd că fiecărei vîrste îi corespunde un anume grad de dezvoltare intelectuală, a selectat un mare număr de probe pentru fiecare vîrstă cronologică. O probă devine semnificativă pentru o anume vîrstă în situația în care e rezolvată de 66—75% dintre copiii vîrstei respective.

Delimitarea vîrstei cronologice V.C. (timpul scurs de la naștere) de vîrsta intelectuală V.I. (nivelul de dezvoltare mintală stabilit în funcție de rezultatul testului de dezvoltare mintală) a dus la stabilirea unui raport între V.C. și V.I. Raportul poate să exprime fie valori echivalente, fie un decalaj, care atunci cînd e în favoarea lui V.I. indică posibilități superioare sau, invers, o dezvoltare subnormală.

După Binet, o vîrstă mintală inferioară cu doi ani vîrstei cronologice a copilului indică o debilitate mintală, W. Stern a introdus însă un corectiv: rămînerea în urmă la 6 ani are o semnificație mai gravă decît la 10 ani. De exemplu: la un copil cu V.C.=6 ani și V.I.=4 ani, coeficientul de inteligență de 0,66 $\left(\frac{4}{6}=0,66\right)$ indică o debilitate mintală. În timp ce la un copil cu V.C.=10 ani și V.I.=8 ani, coeficientul, fiind de 0,80, semnifică o dezvoltare mai apropiată de normal și deci posibilitatea unei instruiri.

Copiii și știința

Un copil observă un lucrător încercînd să fixeze pe un perete plăci de izofonare. „La ce servesc aceste olane ciudate?" întreabă copilul. „Ca să oprească zgomotele", i se răspunde. Copilul rămîne pe gînduri. „Atunci, dacă din asemenea plăci eu alcătuiesc o cutie, pun înăuntru o sonerie electrică, închid cutia bine, bine, iar apoi apăs pe buton, sunetul nu va ieși?" „Nu". „Oh, exclamă copilul înviorat, am găsit un truc formidabil! Voi face o casetă, voi pune înăuntru o sonerie și voi apăsa pe buton timp de 8 zile; pe urmă îl voi ruga pe bunicul să deschidă caseta. Va fi un tărăboi grozav! Tot zgomotul adunat timp de 8 zile va ieși dintr-o dată!"

Există două moduri în care poate fi înțeleasă anecdota, autentică, relatată de Lazer Goldberg (un modest pedagog american) într-o cărtulie* foarte interesantă, avînd un subiect mereu actual: copiii și știința. Primul ar fi acela de amuzament. Judecînd astfel, tatăl, bineînțeles, va zîmbi: „Dar bine, dragul meu, zgomotul nu se poate conserva!" Al doilea ar fi acela să întrezărești în naivitatea întrebării o oarecare

* Children and Science, Ed. Charles Scribner's.

tentativă spontană a spiritului infantil ce poate debuta foarte ușor într-o tentativă de curiozitate științifică. Dar, veți spune, asemenea idei copiii au cu zecile pe zi. Ele exprimă o stare de spirit proprie copilăriei. Întrebarea este însă: cît durează sau ar trebui să dureze această stare de spirit? Este întrebarea la care încearcă să răspundă și cartea. Autorul e de părere că știința în general și științele experimentale în special fac parte din cultura generală. Că cel care nu știe ce *să facă cu mîinile sale este un analfabet*. Că a-ți păstra mîinile curate, fine, este un semn al propriei tale desuetudini într-o lume din ce în ce mai tehnică. Și că, în fine, dacă nu stăpînești această lume, învățînd a o cunoaște, vei deveni, mai devreme sau mai tîrziu, un sclav și, peste toate, un sclav inutil.

Deci, pînă la ce vîrstă durează acea stare de spirit care pe copil îl determină să pună întrebări socotite — nu o dată — de părinți inutile, dacă nu prostești, dar care pe savant îl îndeamnă să se întrebe toată viața? Explicația e simplă: analizînd pedagogic jocurile copiilor față în față cu intervențiile și demersurile savanților, autorul încearcă să demonstreze că ei au *comun* o aceeași activitate a spiritului. De unde trage concluzia că vocația speciei umane pentru știință este înscrisă încă în *sufletul copilului*. Dacă această vocație e apoi pierdută, este greșeala culturii noastre, care nu știe încă să recupereze toate virtualitățile omului. Jocurile comportă reguli care mobilizează esențialul din spiritul copilului spre o curiozitate științifică. Desigur, ar fi absurd să punem semn de egalitate între una și alta. Dar activitatea științifică *cere* neapărat și jocul. Deși îl depășește, firește, ea îl *recuperează* și-l prelungește pe toată durata vieții. Bineînțeles, nu este suficient să te amuzi pentru a avea permis de liberă trecere în era științifică. Dar e necesar să-ți păstrezi toată viața nevoia de amuzament. Jocul este o *interogație empirică*. De aceea, trebuie încurajată și orientată pasiunea *pentru a întreba*. O credem inutilă, naivă, neserioasă, numai pentru că noi adulții am uitat funcția interogativă, mai importantă chiar decît obiectul întrebării. Această funcție este cea pe care educația de azi ar trebui s-o salveze la copil. Veți întreba: lumea viitoare va avea nevoie doar de savanți și tehnicieni și deloc de artiști, scriitori, oameni de litere? Ba da, zice Goldberg, dar și ei vor trebui să fie de un nou tip, literați științifici, dacă nu vor să trăiască cu teama că în curînd nu vor mai avea nimic interesant de exprimat. O concluzie, pentru noi puțin exagerată, dar motivată poate afectiv de nevoia autorului de a da o replică optimistă acelor sceptici care nu cred în viitorul civilizației tehnice.

O SECUNDĂ A LUMII ÎN MERS

La al cincilea semnal va fi ora H. Timpul trece, spunem noi, încet sau repede, în funcție de cel care așteaptă o bucurie sau un necaz. Iar pentru cei mai mulți secunda este probabil o unitate de timp neglijabilă. Dar iată că o laconică informație: „Pentru că Terra nu se învîrte rotund, orologiile vor fi întîrziate în 1972 cu o secundă" — a sugerat unui reporter o foarte interesantă incursiune: „Ce înseamnă o secundă pentru lumea noastră în necontenită mișcare?"

Nevoia de precizie absolută preocupă, poate ca niciodată, pe savanți. Unii au încercat, de pildă, să materializeze a mia parte dintr-o miliardime de secundă (!!!), descompunînd impulsurile unui laser, fotografiind urma acestor impulsuri și măsurînd intervalul de timp care separă interacțiunea dintre doi fotoni. Toate acestea pot părea doar ca un rafinament subtil; acestor pico-secunde (a milioana parte dintr-o secundă) spiritul însuși le refuză imaginea. Totuși, dacă în viața de toate zilele nevoia de precizie nu este atît de evidentă, în schimb în întîlnirile lunare, de pildă, ale capsulei spațiale, precizia calculului la a mia parte din secundă capătă o importanță vitală. Omul nu este capabil să depășească într-o clipă de viață 10 m/sec., în timp ce rachetele pe care el le fabrică concurează cu vitezele cosmice. Un satelit obișnuit are o viteză de 8 km/sec., un obuz 1,6 km/sec., un automobil „Blue-Flame" 280 m/sec.

Interesantă ni se pare a fi și cunoașterea cantităților ce se produc și se consumă într-o secundă. Astfel, la fiecare secundă oamenii Pămîntului furnizează o cantitate de muncă care ar echivala cu ridicarea la înălțimea de 1 m a unei greutăți de 32 miliarde de kilograme. În același timp, oamenii ar exploata: cărbune—70 t, petrol—75 t, fontă—14 t, oțel brut—19,5 t, cupru—200 kg, aluminiu — 350 kg, nichel — 18 kg, plumb —130 kg, argint—290 g, aur—55 g, textile sintetice—160 kg, lînă—50 kg, bumbac—100 kg, materiale plastice și rășini—850 kg, hîrtie de jurnal—700 kg. Și tot într-o secundă, consumul, convertit statistic, al lumii este: vin—10 hl, grîu —10 t, cartofi—9,5 t, zahăr—mai mult de 2 t, pește — 2 t, bere — 20 hl, ceai —40 kg, cafea— 130 kg. La fiecare secundă care zboară, numai în Franța se risipește în aer fumul a 2 000 de țigări.

Secunda este — știm — eternă pentru amorezați, dar totuși Pămîntul se populează cu 4 nou-născuți tot la... o secundă!

Cît despre animale, vitezele sînt foarte diferite. La o olimpiadă a melcilor, învingătorul ajunsese la linia de sosire cu o viteză de 0,8 mm/sec. Cîinele atinge 8 m/sec., cămila—4 m/sec., struțul—14 m/sec., iepurele—20 m/sec., ogarul—19 m/sec.

Să revenim la informația sus-amintită. Așadar, prin voința fizicienilor și a astronomilor, dar și prin faptul încetinirii rotației Pămîntului, lumea a îmbătrînit în ultimul an cu o secundă suplimentară. Dar tone de petrol, cărbune, mii și mii de kWh s-au adăugat în schimb bilanțului economiei mondiale. Și cînd te gîndești că de fapt această secundă nu este altceva decît o a doua parte dintr-o miliardime din durata unei vieți umane!

„NASUL" ELECTRONIC, DUȘMANUL ALCOOLULUI

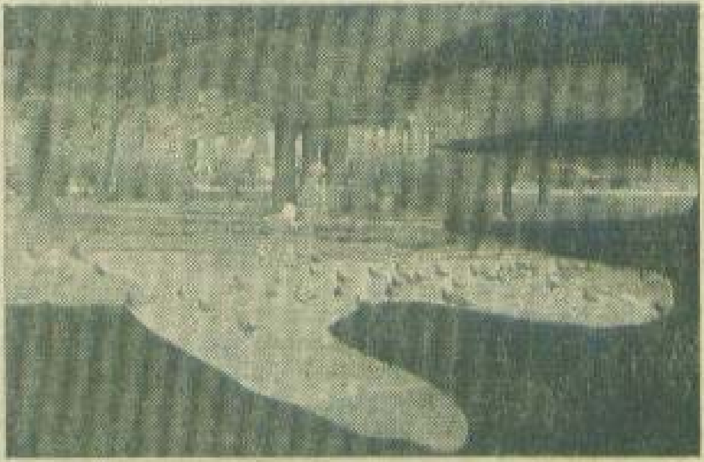
O firmă japoneză de automobile a realizat un aparat electronic care nu permite conducătorilor auto să pornească motorul dacă au consumat alcool. Dacă totuși motorul fusese pornit în prealabil de o altă persoană, el se va opri la zece secunde după ce șoferul care a consumat alcool s-a urcat la volan. „Nasul" electronic, cum l-au numit constructorii lui, este atît de sensibil la mirosul alcoolului încît oprește motorul și atunci cînd în apropierea automobilului cineva bea un păhărel de whisky. Dar aparatul are și un neajuns: reacționează și la mirosul de parfum, știut fiind că și acesta conține alcool.

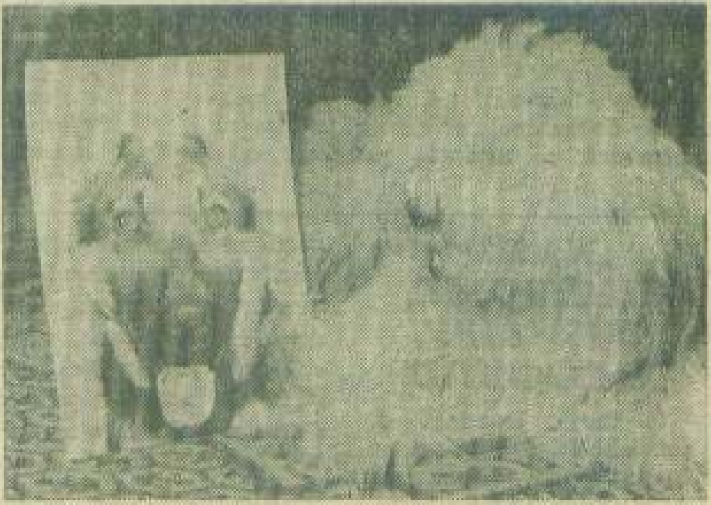
LUCRĂRI PRIMITE LA CONCURSUL DE FOTOGRAFII AL REVISTEI „FEMEIA"

„Adam '71" — MIHAI DUMITRU — Ploiești

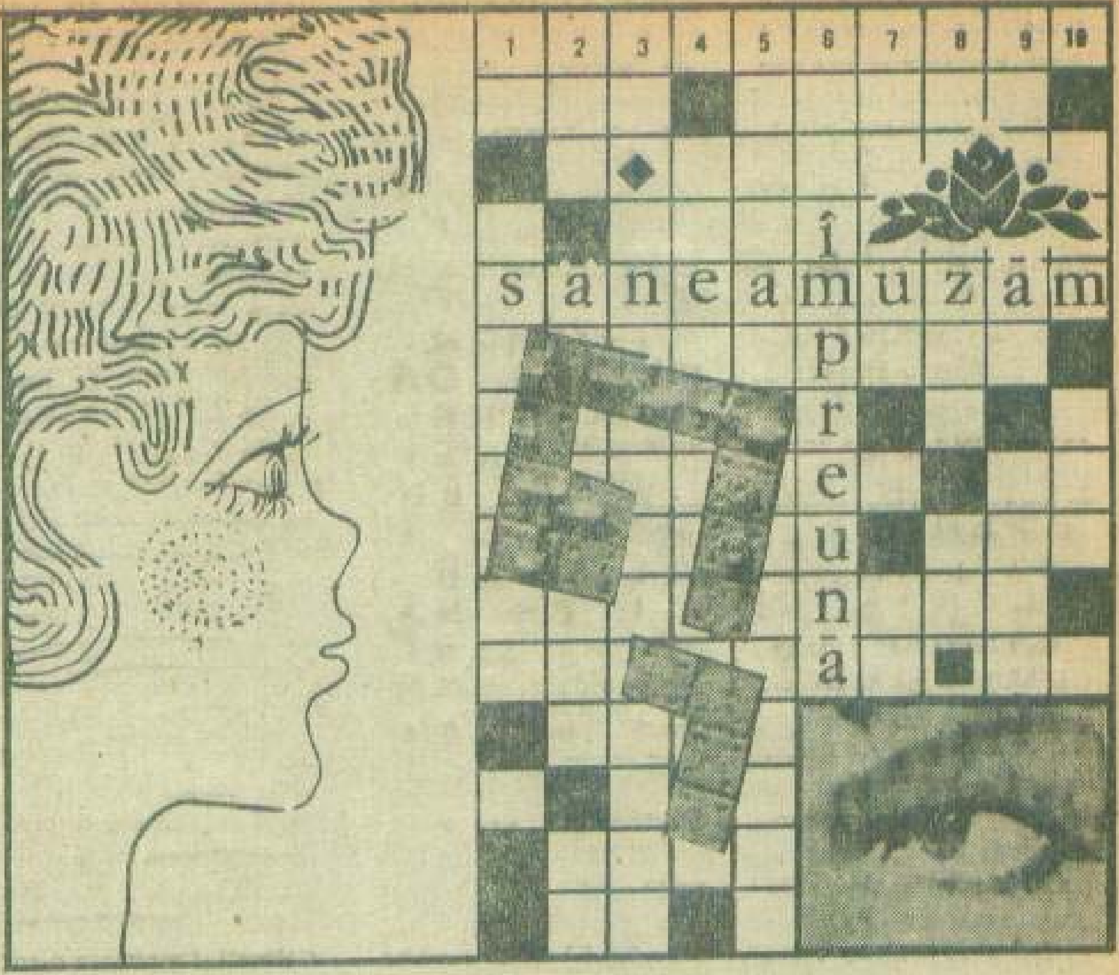
„Luptă dreaptă" — AUREL MORARIU — Orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej

„Diferențe" — FRANCISC KONCZ — Gherla





„În parc" și „Consolare" — OCTAVIAN VESTEMEAN—Sibiu



după plată şi răsplată

de PIERRE MAC ORLAN

Cînd chipeşul Garwell a luat în căsătorie pe Minnie Stop, lumea vorbea că fusese straşnic dus de nas. Evenimentele care au urmat au dat dreptate celor care susţinuseră acest lucru. Văzînd că era cu neputinţă să-şi adune nevasta de pe drumurile ei extraconjugale, Garwell fu cuprins de o mare melancolie.

Pentru a-şi mai schimba gîndurile, a hotărît să ducă el la bun sfîrşit opera unui anume savant, profesor, ale cărui idei meritau să fie reluate şi completate.

Savantul cu pricina se închisese într-o cuşcă, în inima unei jungle populate de maimuţe. Îşi propusese să studieze şi să pătrundă moravurile acestor animale, să înţeleagă limba lor şi să comunice apoi cu ele, absolut în mod frăţesc. Nimeni nu mai ştia însă ce se mai întîmplase cu profesorul, cu elevii şi cu jungla.

Garwell plecă spre Borneo, care este o insulă frumoasă, cu ţărmuri scăldate de valurile Mării Chinei şi care îşi are jungla ei cu maimuţe şi poate şi altfel de locatari, minuni şi mîndrii ale faunei ecuatoriale.

Ideea cu cuşca îl atrăsese grozav pe Garwell. Ca să vorbim drept era şi necesară. Venise omul doar să stea la taifas cu maimuţe; şi nu cu tigri, care n-au pic de curtenie în discuţii, din pricina temperamentului lor.

Şi s-a instalat Garwell, cu cuşca lui, într-un luminiş frumos, sub un baobab, printre cocotieri, palmieri, dafini roz şi bambuşi mlădioşi. Ziua îşi vedea de treburile lui, căznindu-se să intre în relaţii cu cîteva maimuţe mari, cenuşii,

care-l observau fără nici o foreală. Seara intra în cușca lui. Tare îl mai treceau năduşelile de spaimă cînd vedea printre gratiile protectoare elefanții, tigrii și panterele, care, cu nasul lipit de cușcă, îl studiau fără a-și ascunde satisfacția.

Pe la sfîrșitul săptămînii, Garwell avu senzația că toate aceste animale își băteau, fără pic de îndoială, joc de dînsul. Ofensat, se pregăti să-și ia tălpășița. La urma urmelor, prefera mai bine traiul cu nevastă-sa.

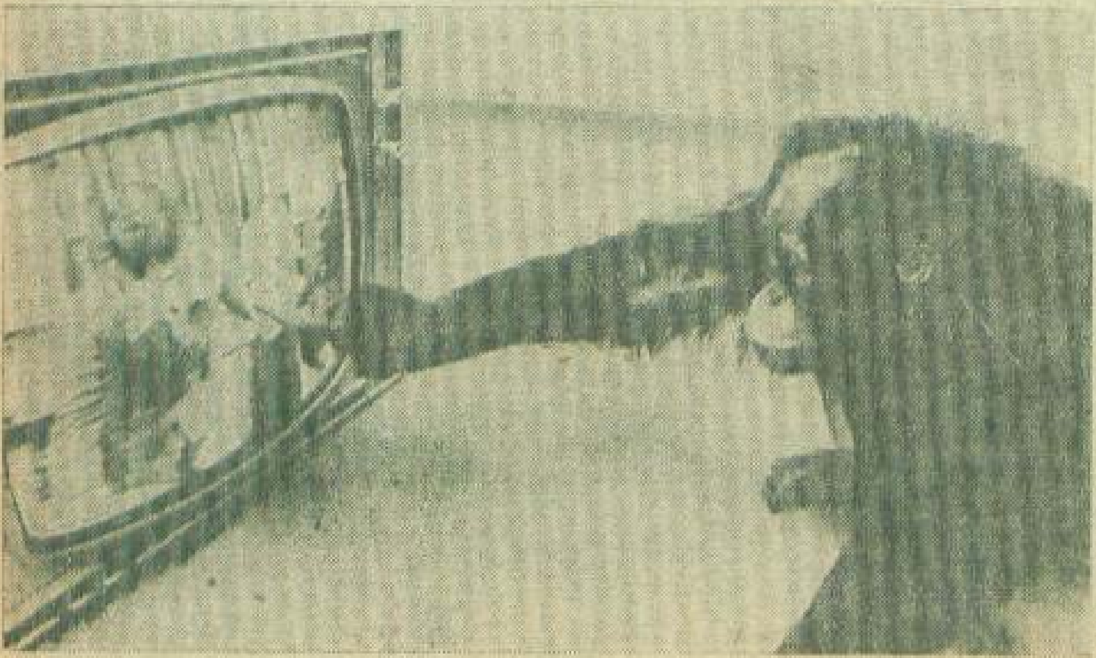
Providența însă a potrivit lucrurile în felul ei. Într-o seară, cu puțin înainte de apusul soarelui, intrînd în cușca sa mobilată, Garwell a comis imprudența de a lăsa cheia pe dinafară; fapt nu prea grav, deoarece ar fi fost de ajuns să întindă mîna printre gratii pentru a o lua. Tocmai se pregătea să-și prepare mîncarea, cînd un scîrțîit caracteristic îl făcu să se întoarcă. „Ei drăcie!" avu doar timpul să exclame. Și gata! Era zăvorît! Lecțiile lui dăduseră roade. Zi de zi, maimuțele din jurul cuștii sale îl văzuseră executînd gestul de închidere a ușii. Una dintre ele, poate cea mai de viață și mai ghidușă maimuță din familie, înzestrată cu prodigiosul dar de asimilare al rasei sale, răsucise de două ori cheia, avînd apoi grijă să o ia cu dînsa, pentru a o arăta suratelor ei. S-a zbătut Garwell cîteva ceasuri în șir, ba cu disperare, ba în speranța că una dintre maimuțe va avea buna inspirație să vină și să repună cheia în broască. Dar nici pomeneală! Niciuna dintre maimuțe n-a avut această idee genială. S-au jucat ele o bună bucată de vreme cu cheia și apoi, dezgustate de această unealtă, au aruncat-o cît colo, în Marea Chinei, ale cărei valuri s-au grăbit să o înghită.

Nu se cuvine să insistăm asupra figurii pe care a făcut-o Garwell. Durerea omenească este mult prea respectabilă pentru a putea scoate de pe urma ei facile efecte de umor.

În vreme ce Garwell își smulgea părul de parcă plivea bălării, maimuțele își dădeau coate în jurul cuștii și arătau cu degetul pe bietul nenorocit. Era clar ca bună ziua că spectacolul nenorocirii lui Garwell le distra de minune. Ba mai mult, una dintre maimuțe, care dibuise, cine știe de unde, o oglindă, i-a aruncat-o. Alta i-a întins niște alune; alta o pîinișoară cu stafide, ce părea picată din cer, ținînd seama de ținutul respectiv.

Și s-a stabilit astfel între Garwell și maimuțe o adevărată simpatie. În fiecare zi veneau să se amuze în jurul cuștii lui, aducînd

Evadatul de pe planeta...



tot felul de bunătăți, pe care nefericitul prizonier se căznea să le merite, prin tot felul de giumbușlucuri. Într-o bună dimineață, s-a trezit la picioarele lui cu un trapez. Foame îi era; și-a înțeles! A instalat trapezul și, în pofida vîrstei și a demnității sale, a început să execute niște salturi de toată frumusețea, care i-au adus, de trei ori la rînd, umilitoarea durere a unor căderi zgomotoase pe podeaua goală a cuștii. Și, încetul cu încetul, s-a petrecut ceea ce la urma urmelor nu trebuie considerat decît exemplul banal al unei legi indiscutabil admise. Mediul a fasonat individul. Transformarea s-a petrecut treptat, însă cu o precizie care a modificat pînă și înfățișarea fizică a sărmanului Garwell. Degetele de la picioarele lui deveneau asemenea celor de la mîini. Și a luat și obiceiul de a merge în patru labe. Ronțăia alunele schimonosindu-și nasul și fruntea; de sărit sărea acum ca o minge de tenis pe o tobă, iar maimuțele rîdeau de le venea rău. Toate maimuțele veneau să-l vadă: din Sumatra, din Java, din Celebes, cu soațele și cu maimuțoii lor. Pe vremea aceea Garwell era în mare formă. Și a stat el așa, în cușca lui, vreme de 34 de ani. Pînă în ziua cînd a fost găsit de un savant care pornise ca și el să cutreiere jungla.

Și l-a eliberat pe Garwell al nostru, care a început să salte acum de bucurie. Un soi de păr zburlit îl acoperea din cap pînă în picioare. Era leit maimuță, ce mai, avînd în plus o ușoară stîngăcie păstrată cu grijă în amintirea demnității sale de om. Savantul, căruia îi zicea Schmidt, l-a adus la Hamburg. De la Hamburg, un negustor de maimuțe „en détail" l-a transportat la Anvers, și de acolo la Londra, într-o dugheană, unde a căzut cu tronc unei doamne bătrîne, care se omora într-atîta după animale încît devenise sclava lor.

Această doamnă bătrînă era doamna Garwell! Și ce răzbunare teribilă a constituit-o pentru acest soț nefericit în dragoste reîntoarcerea, de data aceasta în chip de stăpîn, în casa lui, unde a avut grijă să se comporte ca cel mai exigent dintre despoți, silind-o să se conformeze celor mai infime capricii ale sale pe femeia care, la începutul povestirii noastre, îl aservise capriciilor ei.

Traducere de
ILEANA VASILESCU-SOMEȘAN

---

9 DIFERENȚE

Deși par asemănătoare, aceste două desene au 9 detalii diferite. Găsiți-le!

Soluțiile tuturor jocurilor se află la pag. 316

TURISM...

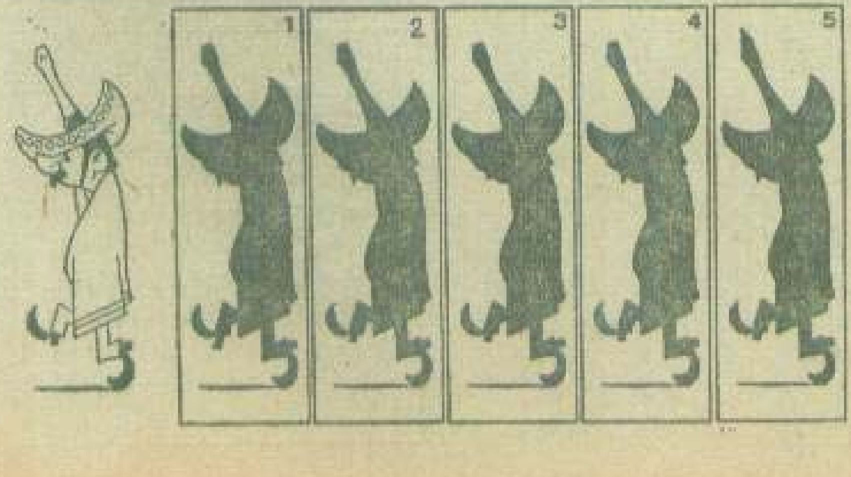
x. La 1 Orizontal să se identifice imaginea din fotografie

ORIZONTAL: 5) Oraş pitoresc din Munţii Apuseni; 10) Stat de la crearea căruia s-au împlinit recent 2 500 de ani; 11) Vîrf în Munţii Rodnei; 12) Patru perechi; 14) Pictor român, autorul picturii „Vîrful cu dor"; 16) Descrişi cu multă măiestrie de Pavel Dan în „Urcan bătrînul"; 18) În pisc; 19) Ca apa lacurilor de munte; 21) În temă; 23) Urmează după hăis; 24) O plimbare prin munţi; 26) Popas turistic situat pe platoul Bucegilor (2 cuv.); 32) Pisc la vîrf şi la poale; 34) În livezile din regiunile deluroase (sing.); 35) În mii; 36) Cabană în Munţii Făgăraş (neart.); 37) Păsări răpitoare; 39) Intrarea în Amara; 41) Olga Alexiu; 43) Bază turistică la poalele Gutîiului; 45) Localitate care găzduieşte Muzeul etnografic, Casa memorială „Octavian Goga" şi Cetatea ţărănească construită în sec. X—XII; 47) Autorul volumului „Cartea despre drumuri lungi"; 48) Din fauna munţilor; 49) Vîrful fierii de colţ; 50) Autorul poeziei „Poemă printre brazi"; 51) Reţinuţi; 53) În Dorna; 54) Sandu Aldea; 55) Importantă bogăţie naturală; 56) Odinioară pentru apă; 57) Poate fi bisect; 58) Aceasta (reg.); 60) Din minunatul port popular; 61) „Popasuri" pentru turişti (pl.); 63) Popas turistic în Muntele Chiruşca; 66)... Gumeşti, aşezarea de baştină a Moromeţilor; 68) Punct turistic în apropierea Lacului Roşu; 70) Localitate în Italia; 72) În sunet de trompetă; 73) În fine, nins; 75) Masiv muntos; 76) Aproape dibace; 77) Vîrful Sinai; 78) Aşezare; 79) În septembrie! 80) Populaţia din Valea Jiului; 82) Lucica Radu; 83) „Cucoană mare"; 84) Maramureş, ţară veche, cu oameni fără pereche; 86) Urlătoarea de la Poiana Ţapului; 88) Din Renania; 89) Librar; 90) Autorul volumului „Cîntarea României" (2 cuv.);

VERTICAL: 26) Popas turistic situat în Poiana Surei (2 cuv.); 27) Aşezare turistică în Delta Dunării; 69) Din Laponia; 44) În harpă; 59) Retezat; 28) Aceasta întors (reg.); 54) Popas turistic foarte pitoresc; 85) Notă muzicală; 29) Cabană turistică pe Valea Hidag; 64) Se duce la moară, nu se macină; 1) La fel, într-un fel; 60) Întreprindere comercială de stat; 81) Nume de fată; 2) În ochi; 30) Bogăţie a subsolului; 55) Altă fată; 76) Prepară inul; 31) „Continental"; 23) Măsură agrară; 46) Brăzdează harta R.S.R. (sing.); 65) Oraş cu numeroase monumente istorice, cu zidurile şi turnurile Cetăţii medievale din sec. XIV; 4) Pericol de apă; 31) Popas turistic în apropiere de Sasca Montană; 71) Ambarcaţie; 15) Metale din grupul monovalentelor; 66) De interes general; 20) Biet 38) Nume de fată; 61) Cote marine; 87) Vîrful Detunatal 5) A păşuna de-a-ndoaselea; 56) Trimişi extraordinari; 82) „Lacul Roşu"; 6) Autorul volumului „Jurnal de bord"; 33) Munţii cei mai familiari; 77) Sorel 7) Aşezare pitorească lîngă Braşov; 40) Meleagurile lui Vasile Alecsandri; 88) Rar pe margini; 17) Autorul volumului „Cu bricul «Mircea» în jurul Europei"; 52) Oraş în U.R.S.S.; 83) Localitate în Oltenia; 8) Fluviu în U.R.S.S.; 25) Pofteşte; 47) Panel 62) Este gol; 76) Poate fi şi unic; 13) Aşezare unde a fost descoperită „Cloşca cu pui"; 67) Arbore din ţările calde; 9) Respect; 42) Buni pentru drumurile de munte; 74) Prefix la dactilografie.

I. ALEXANDRU

COOCHETĂRIE ...



MEXICANUL

Care este silueta reprezentînd umbra exactă a mexicanului din stînga? Priviţi cu atenţie detaliile.

FILE DE ISTORIE

ORIZONTAL: 1) Eroină a revoluției de la 1848 din Țara Românească, conducătoarea maselor care au eliberat, la 19 iunie 1848, guvernul revoluționar arestat în urma unui complot al boierimii reacționare (2 cuv.); 2) Conducătoarea luptei iobagilor români din Munții Apuseni împotriva autorităților habsburgice, în perioada 1840-1847, fiind supranumită „Doamna moților" — Autorul tablourilor „Izgonirea turcilor la Călugăreni", „Vlad Țepeș și solii turci" etc.; 3) Haină — Sultan (1520—1566), care a purtat lupte cu Radu de la Afumați, domnul Țării Românești, și cu Petru Rareș, domnul Moldovei; 4) Statul constituit în prima jumătate a sec. I î.e.n., sub conducerea lui Burebista, pe teritoriul corespunzînd, aproximativ, cu cel actual al țării noastre; 5) Matei Basarab — Domn al Țării Românești (1422—1431), care a înfrînt, în 1423, o mare oaste turcească și a recucerit cetățile de pe malul stîng al Dunării — „... de la Smîrdan", tablou de N. Grigorescu, inspirat din războiul de independență (1877); 6) Atom încărcat de electricitate — Naturnea la început — Apel telefonic; 7) Vapori de apă — Varietate de vișin; 8) Particulă ce separă două propoziții negative — Se află în război — „..... Mircea Voievod", piesă de Dan Tărchilă; 9) Clasă (abr.) — Societate politică secretă din Grecia, cu care a avut strînse legături, la început, răscoala de sub conducerea lui Tudor Vladimirescu (1821); 10) Act istoric prin care s-au pus, la 24 ianuarie 1859, bazele statului național român, desăvîrșit în 1918 — Lacome; 11) Letopisețe — Erou din războiul de independență, maior, care a căzut, la 7 noiembrie 1877, în luptele de la Rahova, în fruntea batalionului pe care-l comanda.

VERTICAL: 1) Unul dintre conducătorii revoluției de la 1848—1849 din Transilvania, supranumit „Craiul munților" (2 cuv.); 2) Nicolae, familiar — Deal lîngă Dej, unde a avut loc, în 1437, o mare luptă împotriva oștilor feudalilor, încheiată cu victoria țăranilor răsculați din Transilvania; 3) „Orașul de pe Mureș" unde a avut loc, în 1936, greva muncitorilor de la Fabrica de vagoane „Astra" — Arbore cu fructe tomnatice — Plantă textilă; 4) În vigoare! — Privește adevărul în față! — Orășel în Mexic; 5) Oraș în județul Iași, unde, în timpul răscoalelor țărănești din 1907, muncitorii ceferiști au sprijinit pe răsculați — Scop; 6) Sport național — Cămașă cu riuri și altițe; 7) Oraș în Filipine — Masiv muntos în R.S. Cehoslovacă, în care Armata română a purtat în timpul ultimului război mondial lupte grele cu ocupanții hitleriști, pentru eliberarea țării vecine și prietene; 8) Munte în Sahara — Credule; 9) Căptușit cu cărămidă refractară — Rîu în Franța; 10) Afluent al Pripetului — „... codrule frătate", roman în care Dumitru Almaș evocă pe haiducul Bujor și ceata sa — Unde?; 11) Oraș în nordul R.P. Bulgaria, unde a avut loc, în 1396, o mare bătălie între oastea cavalerilor apuseni, a ungurilor și românilor și oastea otomană, condusă de Baiazid I.

Cuvinte rare: NAT, ANTEP, BIERA, TALA, EMT, ONA, AIN.

ADAM STOICA

JOCUL MUZELOR

Aceste cinci muze, după cum se poate vedea, sînt lipsite de atributele lor, aflate în rîndul de jos. Încercați să vă reamintiți mitologia și să desemnați simbolul fiecărei zeități.

cîntarul
și
teoria
relati-
vității

DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE

Precizați, aruncînd o singură privire, dacă în acest pătrat sînt mai multe consoane, vocale sau cifre?

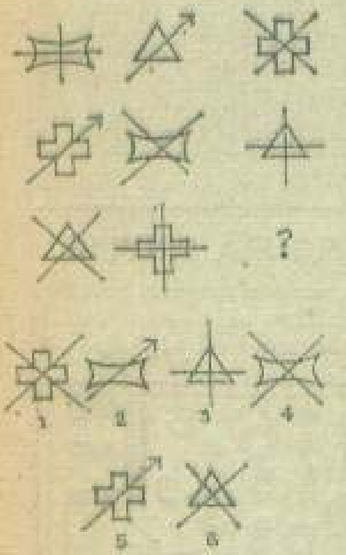
JOCUL PERSPICACITĂȚII

Pentru dezlegarea jocului de mai jos se dau zece minute. Răspunsurile sînt fie un număr, fie o literă, fie un cuvînt. Uneori vi se cere să alegeți dintre mai multe figuri pe cea potrivită desenului dat sau să inventați singuri un răspuns. Înainte de a porni la rezolvarea unei probleme căutați să înțelegeți bine ce anume vi se cere. Altminteri vă veți pierde zadarnic vremea. De pildă, punctele în paranteză indică numărul literelor din cuvîntul pe care urmează să-l găsiți și așa mai departe.

1. Găsiți un cuvînt care să fie sfîrșitul primului și începutul celui de-al doilea cuvînt.

caș (.....) cadă

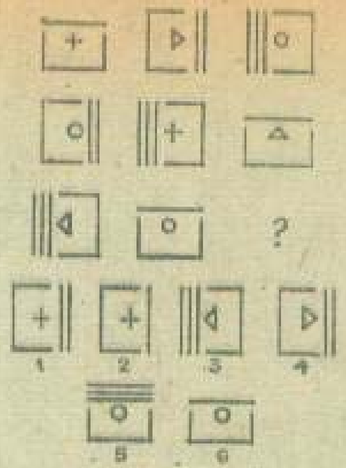
2. Alegeți dintre figurile numerotate pe cea care urmează să înlocuiască semnul de întrebare.



3. Completați cuvîntul lipsă.

roata (arta) neant
hamac (....) cotoi

4. Alegeți dintre figurile numerotate pe cea potrivită în locul semnului de întrebare.



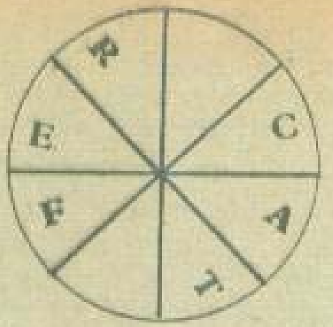
5. Excludeți cuvîntul de prisos.

amăs
apt
oilufto
moatnă

6. Completați numărul lipsă.

182 (25) 374
625 (?) 903

7. Completați literele lipsă.



8. Găsiți un sinonim pentru cuvintele de mai jos:

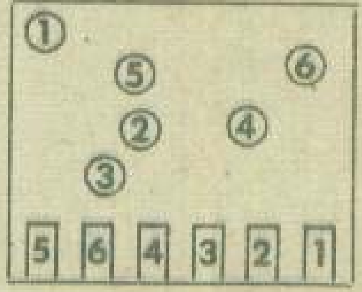
navă (...) corabie.

9. Completați litera și numărul lipsă.

A	3	E	?
I	C	5	?

10. Găsiți numărul care lipsește.

6. 11. ?. 27

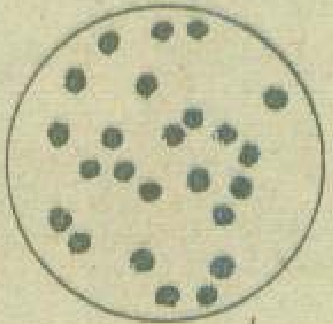


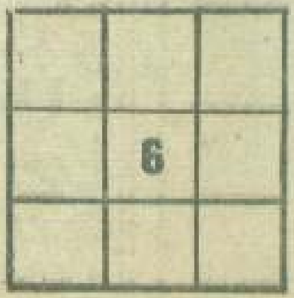
LEGAȚI CABLUL

Pe acest tablou electric, fiecare din borne, numerotată de la 1 la 6, trebuie legată printr-un fir purtînd același număr în partea opusă. Cum puteți stabili deci toate contactele fără să încrucișați nici un fir?

O ȚINTĂ FRUMOASĂ

În acest cerc au tras opt țintași, fiecare cîte trei gloanțe. Unul dintre ei a vrut să se distreze și a împărțit cercul prin linii drepte în opt părți egale, fiecare despărțitură cuprinzînd cîte trei semne. Dv. puteți face aceasta?

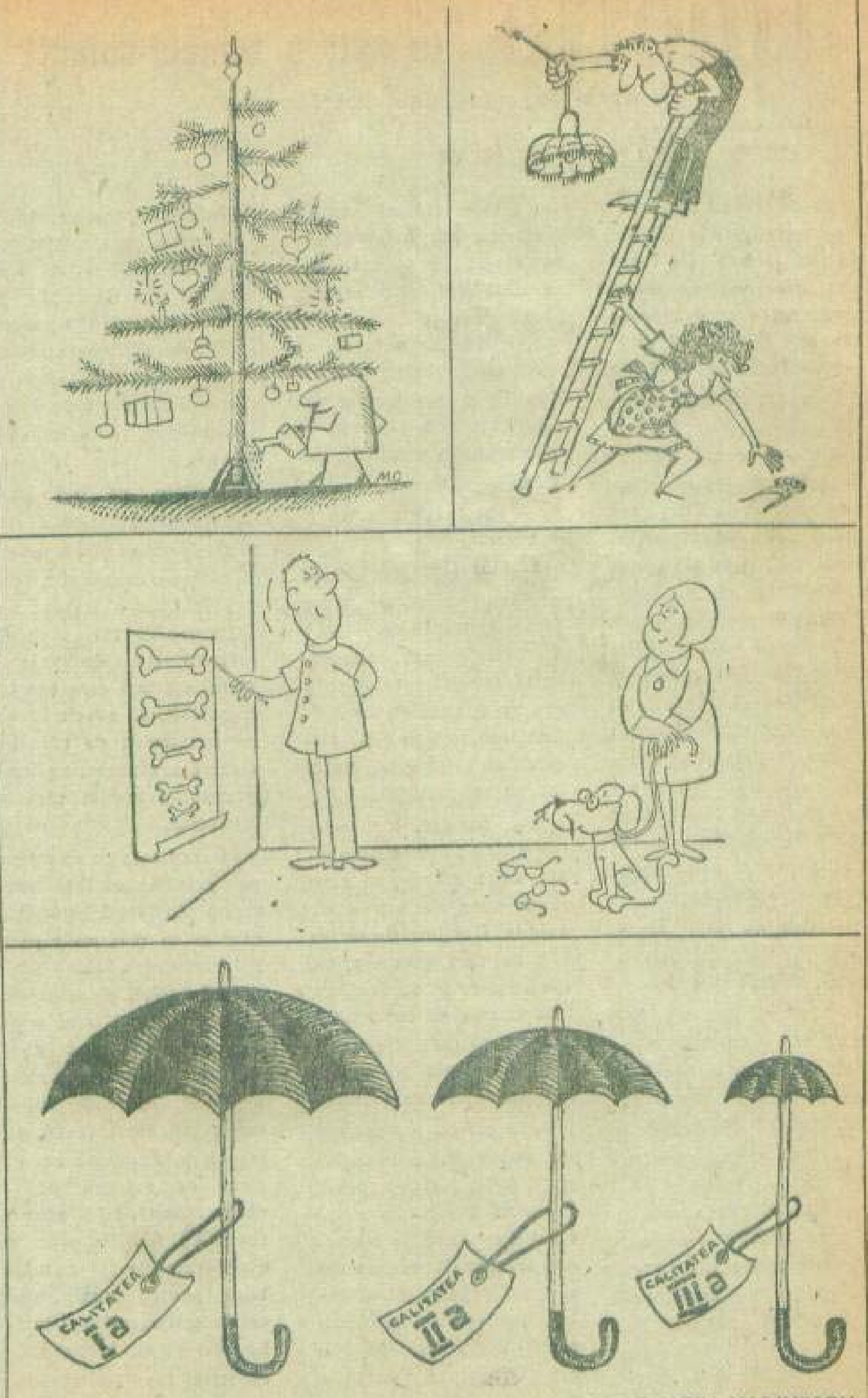




CA SĂ FIE ÎN ORDINE

Toate numerele între 2 și 10 trebuie așezate fiecare într-o căsuță. Unul din ele, 6, este deja pus. Cum ar trebui să le așezăm pe celelalte pentru a totaliza cifra 18 pe fiecare linie orizontală sau verticală și pe cele două diagonale?

UMOR STRĂIN



CONSTANTIN MARINESCU

amélie, tu ești o femeie-obiect!

(sau povestea unui soț feminist)

de BERNARD PIVOT

Logodiți fiind, am primit nenumărate scrisori în care ea îmi declara fără rezerve: „Vei vedea, dragul meu, eu voi fi bibeloul tău, voi fi tot ceea ce tu vei vrea să fiu".

Dumnezeule, îmi ziceam, cît mă iubește! Și, probabil, exagerează. Iubirea le face pe femei lirice, pasiunea, umile. Dar, apoi, desigur, ea va fi partenera mea, și la bine și la rău.

După zece ani de căsnicie, într-o seară, cînd, obosit, citeam „Combat", așezat comod în fotoliul meu, pardon, în fotoliul nostru, în timp ce ea spăla vesela, fredonînd cîntecul lui Rex Hilton „Un bărbat poate fi mîndru", m-am ridicat brusc și, palid, foarte palid, i-am zis:

— Asta nu mai poate dura, Amélie. Tu ești o femeie-obiect! Mi-e rușine.

— Dar de ce? mă întrebă ea, verificînd liniștită, la lumina becului, strălucirea unui cristal pe care tocmai îl ștergea.

— Mi-e rușine pentru că... încă nu te-am eliberat. Căci din nenorocire tu ești o soție aservită, o femeie alienată, înșiram eu, gîtuit de revoltă, tot ceea ce îmi revenea în memorie din lecturile mele anterioare. Nu vezi, Amélie, că femeia este colonizată de bărbat? Că puterea masculină atentează la drepturile tale fundamentale? Că tu ești tratată ca idol, ca o păpușă, pentru a fi mai bine exploatată? Că feminitatea ta este un negoț? Sexualitatea ta o închisoare? Că „eul" tău este oprimat de către „eul" meu? Că „egoul" tău...

— Tu, Ferdinand, tu ai băut...

Nu voia să înțeleagă proiectul meu de a o face conștientă de starea de inferioritate, scandaloasă, revoltătoare, în care era menținută de istorie, societate, religie, și mai ales de bărbat, acest ipocrit dezgustător.

Ah, desigur, nu mi-a venit deloc ușor să descopăr acest adevăr, de care sexul meu nu era deloc onorat. Dar justiția striga atît de tare în mine, că, dacă ea ar fi dorit-o, eu însumi m-aș fi condamnat pentru că am ajuns să trăiesc această zi, ca suveran al unei soții bibelou.

Abia cartea lui Simone de Beauvoir, „Al doilea sex", mi-a deschis ochii. Pe urmă, desigur, am mai făcut o mulțime de asemenea lecturi (în timp ce soția mea rezolva, bineînțeles, problemele gospodărești); le-am citit pe Ménie Gregoire, Françoise Parturier, Christiane Rochefort, Betty Friedan. Și cînd, în fine, am închis ultima pagină a „Politicii masculinului" a lui Kate Millet, am lăsat în jos capul, copleșit sub povară, orbit de inteligența acestui teribil rechizitoriu. Și atunci l-am auzit pe însuși Dumnezeu, care mă întreba:

— Cain, ce i-ai făcut surorii tale?

Din clipa aceea m-am hotărît s-o dezalienez. Pentru început a trebuit s-o informez de starea sa de inferioritate, de permanentă victimă care era și, insensibil, să suscit în ea un sentiment de revoltă. Doar așa, citisem, au început toate marile cariere feministe.

În vreme ce ea se ocupa cu bucătăria, eu îi demonstram perfidia bărbatului, care pune mai mult preț pe frumusețea femeii pentru că astfel, gîndește el, își va îngriji mai mult aparențele în loc să-și cultive „adevăratele valori ascunse", cele ale sufletului. „Ah, într-adevăr, nu este bine", suspină ea. În timp ce ștergea praful de pe mobilă, eu îi povesteam că femeile sînt și ele dotate, la fel cu bărbații, pentru poezie, pictură, astronomie, filozofie, dar că ei, bărbații, le constrîng la sarcini minore, ca de pildă ștersul mobilelor, pentru a evita,

astfel, să le suporte concurența în alte discipline, mai nobile și mai variate.

— Oh, tu crezi? zise ea.

În timp ce ea făcea baie copiilor săi, pardon, copiilor noștri, eu i-am dovedit că instinctul matern este un mit inventat tot de bărbați, pentru a justifica refuzul lor de a-i îngriji și ei. În sfîrșit, i-am declarat:

— Amélie, tu ești o victimă a egoismului bărbatului. Scuză-mă, draga mea, scuză-mă, cît ești de nenorocită!

— Dar nu, te asigur, Ferdinand, nu sînt deloc. N-ai remarcat, dragul meu, că sînt întotdeauna veselă?

— Veselie factice, eu sînt sigur, o veselie care ascunde o profundă disperare. Tu ești admirabilă. Dar mărturisește, tu te simți frustrată, jignită, alienată!

— Eu? Nu. Deloc. Nu sînt deloc nemulțumită de soarta mea...

— Amélie, tu ești o femeie-obiect!

— Se poate, dar nu mă plîng.

— Atunci răul este încă și mai grav. Ai atins pragul cel mai de jos al aservirii, cel în care sclavul este prea sclav pentru a ști că e sclav.

A trebuit să atac această citadelă a beatitudinii oarbe. Pentru binele ei, evident, pentru onoarea mea de asemenea. Căci cu cît soția mea mi se părea a fi mai colonizată, cu atît mi se părea că sînt un monstru, un ticălos. Nu mai dormeam nopțile.

Am început ofensiva. În camera noastră am înlocuit fotografiile lui Jean Paul Belmondo și Frank Sinatra, pe care ea îi adora, cu cea a lui Simone de Beauvoir și Kate Millet. „Păcat", mi-a zis, cu un mic surîs trist. Din discotecă am scos toți cîntăreții cinici, toate acele romanțe reacționare în care femeia, sub acoperămîntul flatărilor, era pusă la mezat: Aznavour, Sinatra, Tino Rossi, Johnny Halliday, Brassens. În locul lor am pus discuri de propagandă ale organizațiilor feministe (Women's Lib). Am exclus din bibliotecă îngrozitoarele romane ale lui Stendhal, Flaubert, Hemingway, Giono, Mauriac, Mailer, toată poezia în care femeia nu reprezintă pentru bărbat decît dorința cărnii, din care el gustă doar plăcerea. N-au rămas decît cărțile ale căror autoare le-am dat mai sus. Am adăugat în schimb tratate, memorandumuri, opuscule ale M.L.F. (Mișcarea de eliberare a femeii de sub dominația bărbatului), clasate în ordine alfabetică.

Am interzis intrarea la mine în casă, pardon la noi în casă, a acelor reviste feminine din care Amélie își lua „modelele" de îmbrăcat, de machiat, în care fiecare pagină o obliga să urmărească moda! Și ce modă! Dictată de bărbați, care nu poartă rochiile pe care le creează. Iar într-o seară, cînd Amélie își manifestase dorința de a merge să vadă un western, am împiedicat-o. În schimb, am dus-o să audieze o conferință magistrală despre alienarea femeii în westernuri. Căci ea nu este bună, în acele filme, decît să scoată cizmele șerifului, să-i pregătească prînzul, în caz că nu este violată, scalpată; soarta sa cea mai bună fiind cea cînd rămîne văduvă de la începutul filmului.

În fine, eu i-am descris în cuvinte violente și imagini teribile războiul sexelor, care amenință lumea dacă bărbatul nu-i va acorda foarte rapid independența completă femeii.

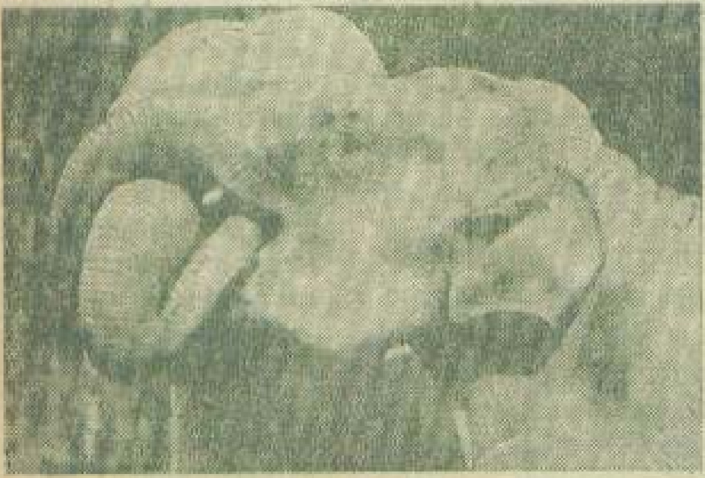
Amélie a făcut progrese vizibile pe drumul dificil al dezalienării. Cîteodată o văd îngîndurată, reflectînd lung, trist. „La ce te gîndești?" o întreb și ea îmi răspunde agasată: „La colonizarea femeii japoneze". Și nu o dată noaptea, în visele sale, ea le strigă pe Kate Millet și Simone de Beauvoir pe numele cel mic.

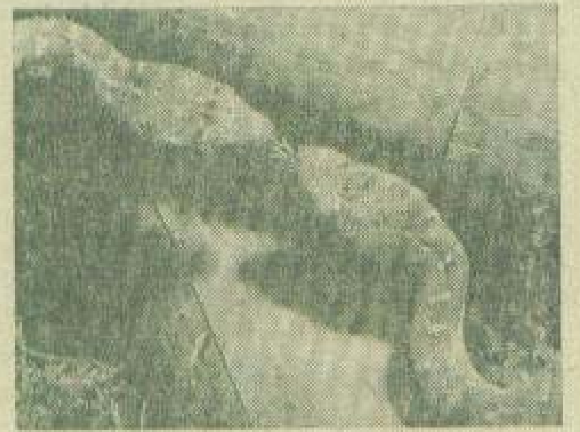
Pe urmă a venit aniversarea căsătoriei noastre. Drept cadou i-am strecurat într-un plic un cec cu cheltuielile de înscriere în M.L.F. și cotizația pe un an. La rîndul ei, mi-a întins și ea un plic. Am scos din el un bilet pe care scrisese: „Deschid divorțul pentru greșeli *reciproce*". Subliniase reciproce.

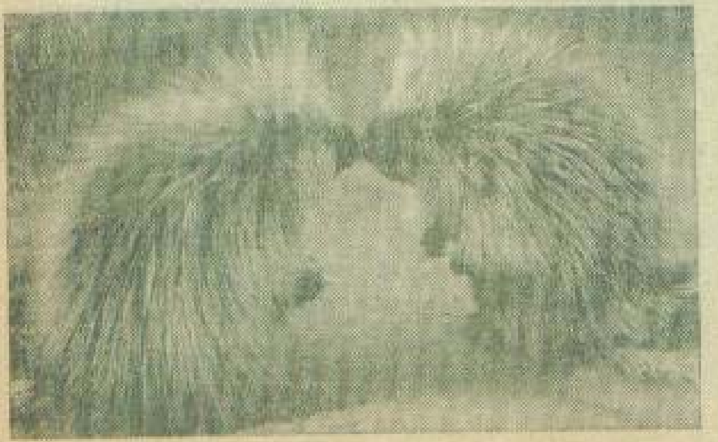
Traducere de NIKI IOSUB

PROVERB RECONSIDERAT:

Spune-mi cu cine te săruți, ca să-ți spun cine ești...







MAXIME

Prima condiție ca să fii fericit este să te crezi indispensabil pentru fericirea altuia; aceasta te face să accepți viața.

DIANE DE BAUSACQ

Franchețea nu constă în a spune tot ce gîndești, ci în a gîndi cu adevărat tot ce spui.

H. de LIVRY

Omul care vrea să facă neapărat un lucru găsește un mijloc pentru a-l realiza. Cel care nu vrea să-l facă, găsește o scuză.

PROVERB ARAB

Ceea ce numim farmec este un amestec de cochetărie și naturalețe, care neliniștește și dă totodată încredere. Farmecul este bucuria sentimentelor, precum grația este cea a mișcărilor.

ANDRÉ MAUROIS

Mai rău decît să știi că lumea vorbește de dv. nu este decît un singur lucru: să știi că lumea nu vorbește de dv.!

OSCAR WILDE

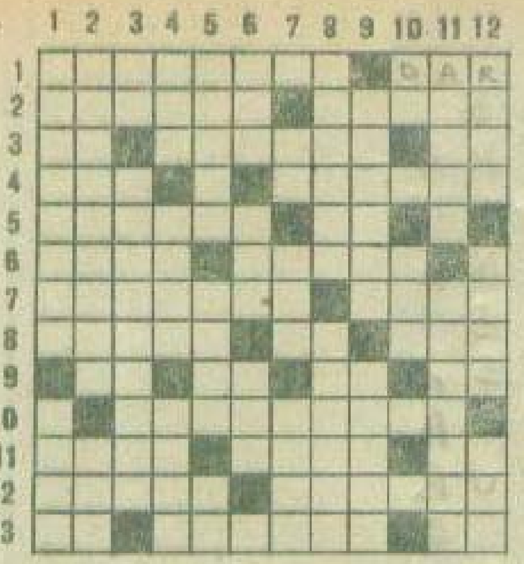
Există o fericire asemănătoare ceasurilor: cele mai puțin complicate sînt cele care se strică cel mai greu.

CHAMFORT

„...mireasei", volum de C. Ignătescu (neart.) — Nume de fată.
Cuvinte rare: DIC, DALI, LAR, TRUD, OIB, OTO.

ADAM STOICA

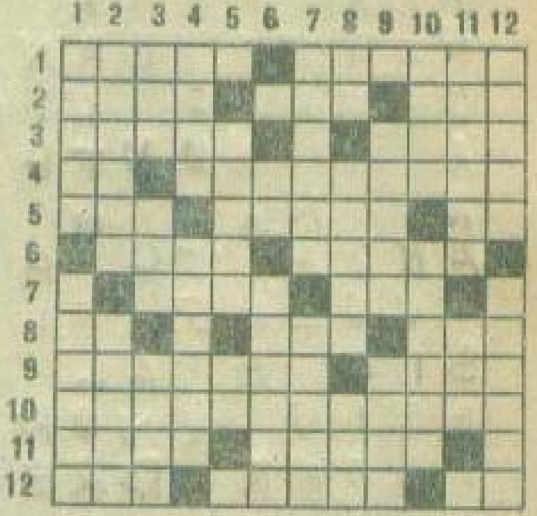
DE BUNĂ VOIE ȘI NESILIT DE NIMENI



ORIZONTAL: 1) Creatorul operei „Căsătoria secretă" — „...de nuntă", poezie de Ion Brad; 2) Personaj din opereta „Nuntă la Malinovka", de Alexandrov — Autorul poeziei „Ritmuri pentru nunțile necesare" (vol. „Joc secund"); 3) Nord-Vest — Stă la baza hotărîrii de a te căsători — În adevăr! 4) Rîu în Sudan — A se căsători, vorbind de o femeie; 5) Țara în care se desfășoară acțiunea operei de la 1 orizontal — Preludiu simfonic; 6) Pictor spaniol — Număr mare; 7) Îndreptat ochii asupra cuiva — Personaj din opereta „N-a fost nuntă mai frumoasă", de N. Kirculescu; 8) În floarea vieții — Inimă de poet! — Zeitate casnică romană; 9) Capete de expresie! — Marius! — Viorica Hulubei — Scul răsucit; 10) Autorul romanului „Nunta domniței Ruxandra"; 11) Flori însîngerate — State — Conjuncție; 12) Antagoniste — Giuvaergiu din romanul „Nuntă la Haiti", de Anna Seghers; 13) Curtei — Din trecutul îndepărtat (pl.) — A se însura... la urmă!

VERTICAL: 1) „...la însurătoare", volum de povestiri de Florian Grecea — S-a născut din căsătoria lui Venus cu Vulcan (mit.); 2) „...la nuntă", nuvelă de Nicolae Țic (vol. „Profiluri") — Capabil; 3) Cum și unde?! — A scris „Cartea nunții"; 4) Măsuri de suprafață — Eroina nuvelei „La nuntă", de Ion Istrati — Mireasa lui Armen din baletul „Gayaneh", de Haciaturian; 5) A izbuti — Osteneală (reg.) — Neîntors! 6) Cuprins (reg.) — La 25 de la căsătorie se aniversează nunta de argint, iar la 50 nunta de aur — El în căsnicie; 7) Împușcat — Prefix pentru ureche — Inutil; 8) Cai nărăvași — Autorul piesei „Căsnicia doctorului Cristea"; 9) Care se află în văzduh — „Nuntă în...", roman de Anna Seghers; 10) Doctor (abr.) — Fluviu african; 11) A întoarce ochii — Dansează condus fiind de un vătaf; 12) Neam —

VREMEA IERNII



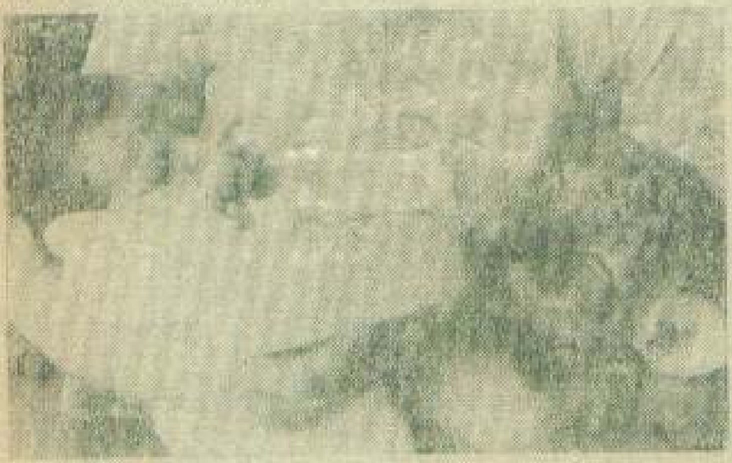
ORIZONTAL: 1) Poetă română, autoarea poeziei „Reverie de iarnă", din volumul „Metamorfoze" — Ninsoare nesuferită; 2) Pictor român, autorul picturii „Peisaj de iarnă cu scene de patinaj" — Zăpada iernii — Local cu lumini obscure; 3) „Iarna bărbaților" — Corectează imagini; 4) Bere! — „Ținut" iarna la multă căldură; 5) Utilat pe jumătate — Îi place să toarcă la gura sobei — La sfîrșit troiene; 6) Piele pentru cizme de iarnă — Localitate în Oltenia; 7) Iarna cu și fără ger — Autorul poeziei „Sănille" din volumul „Jocul de-a stelele"; 8) „Frunza" de brad — Ape întoarse — La stupi; 9) Zăpezi cu și fără lapoviță — Poate fi și polar; 10) Iarna cu sumane prea călduroase; 11) Poet român, autorul poeziei „Pădure iarna" — Se ia pe pîrtia de schi; 12) Evocat în „Iarna pe uliță" — Dau iarna tîrcoale la vite — În iarnă.

VERTICAL: 1) Autorul poeziei „Fulgii" din volumul „Ochean" — În „peisajul" iernii; 2) A „îngheța" — Fredonează, de pildă, „Sanie cu zurgălăi"; 3) Nu am (2 cuv.) — Fui întors — În aruncătură; 4) Doică (reg.) — Cînd tremură de frig ca-n mijlocul iernii, chiar dacă e vară; 5)... de ianuarie și februarie ale lui Macedonski (pl.) — În cotă; 6) Cucii — Vine de la geruri; 7) Ca pepenii copți — Amenajată pentru schiuri și bob; 8) Notă muzicală — Rîu în Franța — Arbore „nins" în luna mai; 9) Iarnă fără geruri, ba chiar călduroasă — Gospodarul și-l face iarna (pl.); 10) În „neagra veșnicie" — Te „trage" pînă răcești; 11) Iarna împotriva patinajului (reg.) — Cuvînt folosit ca ultimatum; 12) Brăzdate de plug — Al. Ciucurencu, autorul „Peisajului de iarnă".

I. ALEXANDRU

Idilă curioasă

La ora micului dejun



Grădinarul care îngrijea acest copac se ghida după buletinul meteorologic, care uneori se potrivea, alteori...

ce gîndesc femeile în tramvai, troleibuz și autobuz

În tramvai, troleibuz și autobuz femeile se gîndesc de obicei la bărbați.

Pentru a ști ce anume gîndesc despre ei, să le împărțim în grupe de vîrstă.

PÎNĂ LA 20 DE ANI: Nu e nici un Făt-Frumos printre dînșii. Toți sînt îngrozitor de bătrîni. Cred că au 30 de ani, ba poate chiar mai mult!

DE LA 20 LA 30 DE ANI: Dacă aș vrea eu, oricare dintre domnii de față s-ar îndrăgosti de mine și mi-ar ceda locul. Dar mie nu-mi place nici unul, și nici nu cred că am să am timp să mă îndrăgostesc pînă cobor.

DE LA 30 LA 40 DE ANI: De ce ne-om fi măritind noi, femeile? Oare toți bărbații ăștia, care stau țintuiți în scaun și nu s-ar clinti pentru nimic în lume, au soții simpatice și drăguțe?

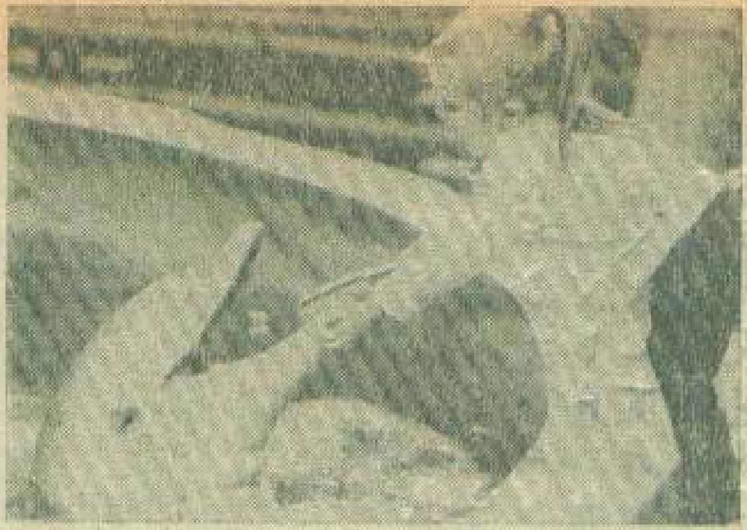
DE LA 40 LA 50 DE ANI: Dacă o să-mi cedeze locul, am să i-o spun în față: „Dacă ești dumneata pensionar, crezi că toți sînt!" Totuși, mă tem că azi nu arăt prea bine! Și mai am încă atîția ani pînă la pensie!

DE LA 50 LA 70 DE ANI: Da, sînt prost crescuți, dar foarte simpatici. Mă consideră tînără, iar femeilor tinere nu se obișnuiește să li se cedeze locul. Doar n-au să strice regula de dragul meu.

DE LA 70 DE ANI ÎN SUS: Pe vremea mea era altfel. Nu existau troleibuze, autobuze, avioane cu reacție, mașini de spălat rufe, fond de ten, păr sintetic, „beatleși", astronauți...

Și bunica se adîncește în amintiri și nici nu simte că a făcut tot drumul stînd în picioare...

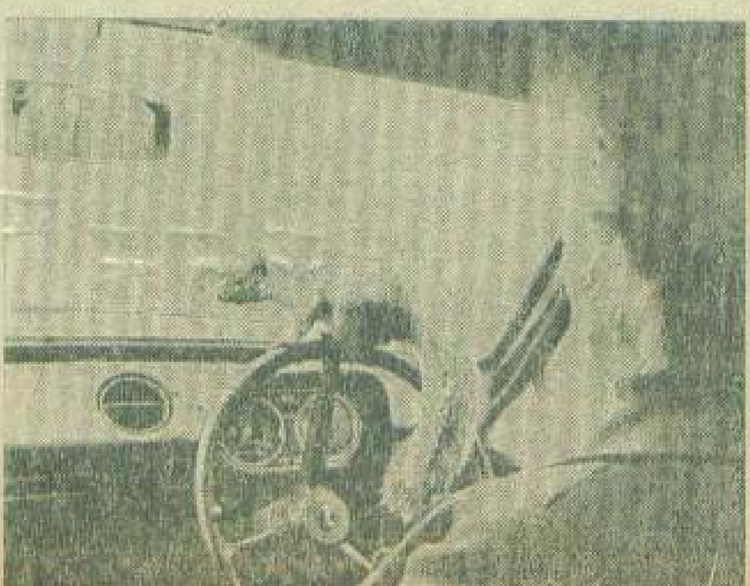
M. ZAKREVSKAIA

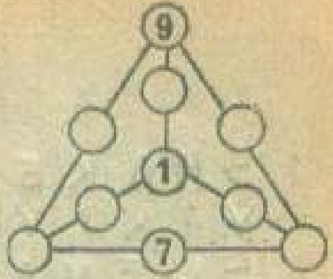


— *După asta, ai voie să faci baie*

Deşi i-a copiat modelul, au rămas prietene

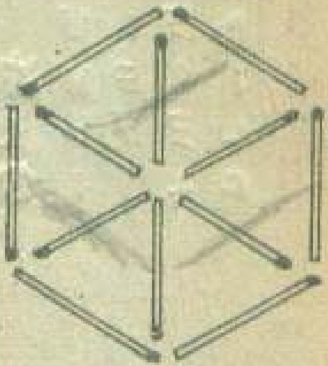
Fiecare cu mascota lui!





30 PESTE TOT

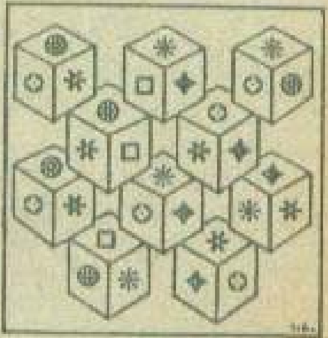
O cifră între 1 şi 10 este înscrisă în fiecare din aceste cercuri. Puteţi să le distribuiţi în aşa fel încît să obţineţi acelaşi total de 30, adunînd numerele ce se găsesc în jurul fiecărui din aceste trei triunghiuri?



CHIBRITURILE

Aceste 12 chibrituri formează şase triunghiuri. Este suficient însă să deplasaţi trei din ele pentru a obţine şase paralelograme. Pe care le veţi deplasa?

NICI UN SEMN LA FEL



Ştergeţi cîte un semn din fiecare zar, astfel ca în cuburile care se învecinează să nu rămînă semne identice.

Horia Lovinescu — Astfel.

CU DRAGOSTEA NU-I DE GLUMIT

ORIZONTAL: 1) A scris nemuritoarea poveste de dragoste dintre Romeo și Julieta; 2) Scriitor francez (1688—1763), autorul piesei „Jocul dragostei și al întîmplării" — Personaj feminin din creația lui Aurel Baranga, care își avertizează soțul, spunîndu-i „Fii cuminte, Cristefor!..."; 3) Din dragostea-i vinovată pentru Paris a izbucnit războiul troian — Gelosul comic din teatrul lui Molière; 4) Dragostea ei ne-a fost descrisă de Dumitru Almaș în romanul „Meșterul Manole" — Artista din romanul „Pasiuni" de C. Chiriță, a cărei dragoste pentru inginerul Mușat se confundă la ea cu setea de ideal, spre care aspiră necontenit; 5) „....însîngerată", piesă de Federico Garcia Lorca; 6) Din toată inima! — Tînăra proiectantă din piesa „Mielul turbat" de Aurel Baranga — Localitate în Canada; 7) Rîu în U.R.S.S. — Literat slovac! — Nefericita eroină din „Năpasta" a lui I.L. Caragiale; 8) „.... și-reată", operă de Janaček (neart.) — Fiica lui Soames Forsyte din „Comedia modernă" de John Galsworthy; 9) Începutul părții a doua din „Căsătoria silită" de Molière — Face pereche cu Romeo; 10) Personaj din nuvela „Dragostea pierdută" de Șerban Nedelcu — „.... E un lung/ Prilej pentru durere;/ Căci mii de lacrimi nu-i ajung/ Și tot mai multe cere" (Eminescu) — Crestătură pe răbojul vieții; 11) Eroina din „Forsyte Saga", de Galsworthy, care trezește pasiuni mistuitoare — Cinstiți; 12) Poetul din opera „Evgheni Oneghin" de Ceaikovski, care moare într-un duel — Ideel — Yvonne Nicolau; 13) Trîmbițare — Cea mai tînără dintre „Surorile Boga" de Horia Lovinescu — Astfel.

VERTICAL: 1) Creatorul operei „Mireasa vîndută" — Personaj din piesa „Patima roșie" de Mihail Sorbul; 2) Atelier mare — Piesă de L.N. Tolstoi, o zguduitoare dramă a conștiinței păcatului și vinovăției; 3) Stadion — Ambițiosul personaj din romanul „Roșu și negru", de Stendhal, care acționează cu hotărîre neclintită pentru realizarea fericirii sale egoiste; 4) Orășel din Republica Zair — Țărm — Greșați; 5) Perechea lui Adam — Marinal — Un semn de despărțire — Orășel în Suedia; 6) Articol posesiv — Poezia dragostei — Adună greșit; 7) Veche unitate de măsură pentru greutăți — Nicolae (abr.) — Rîu în Peninsula Arabică; 8) A înflăcăra peste măsură — Eroina operei „Tosca", de Puccini, care mărturisește că „Pentru artă și amor trăit-am" (actul III); 9) Insulă la vest de Noua Guinee — Iubitul Violetei din opera „Traviata" de Verdi; 10) A restitui — Fiul lui Anchise și al zeiței Venus (mit.); 11) „Iubind în taină", „De ce nu-mi vii", „De cîte ori, iubito..." etc. sînt poezii ale acestui mare poet român — Păstor iubit de Cybele, pe care aceasta, din gelozie, l-a transformat într-un pin (mit.); 12) Nume de fată — Nefericita eroină dintr-un roman al lui L.N. Tolstoi.

Cuvinte rare: ESK, ANIA, BEIU, KINA, EKO, AND, NIA, ATYS.

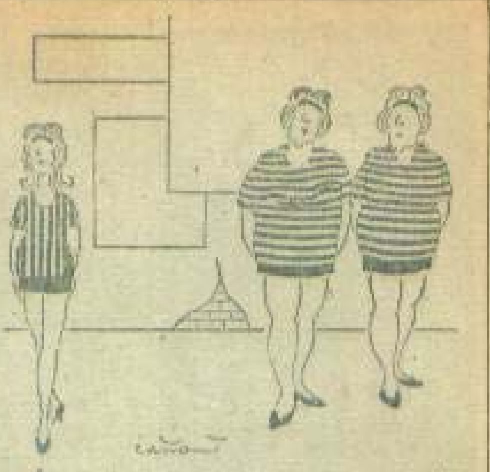
ADAM STOICA

NEOBIȘNUIT

O studentă spune unei colege: „Alaltăieri aveam 19 ani și la anul voi avea 22". Este posibil aceasta?

CARE LITERĂ?

În acest amalgam de litere, una apare de patru ori. Puteți spune care?



— Într-adevăr, dungile pe verticală subțiază

— Vreau să știu pentru ce m-am căsătorit cu el!

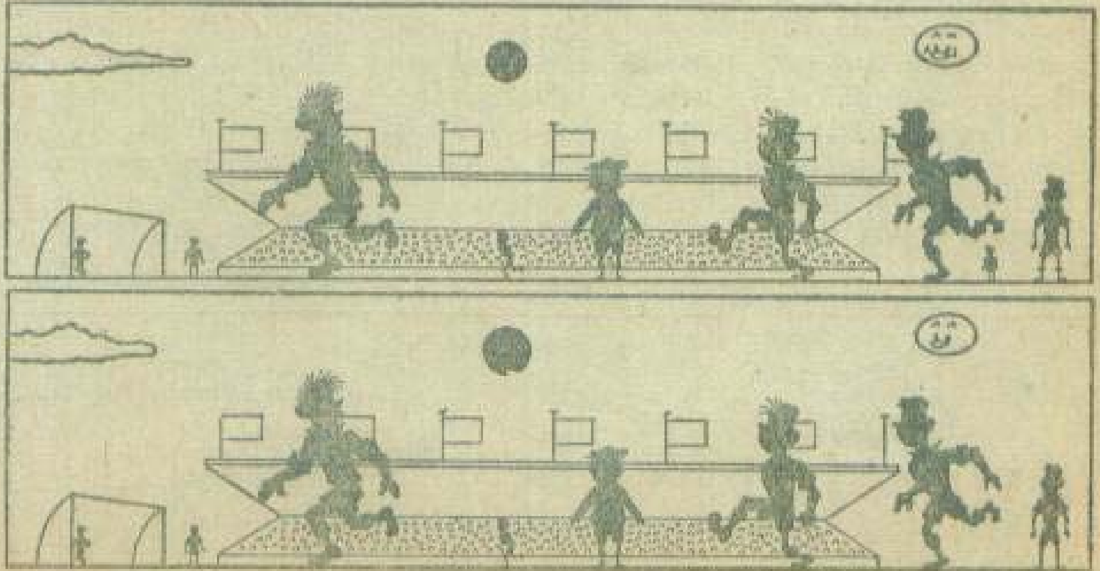
ADUNARE

$$
\begin{array}{r}
ABC + \\
CCB \\
BBA \\
\hline
BCAC
\end{array}
$$

Substituiți literele A, B și C prin cifre (la litere egale corespunzînd numere egale, alese de la 1 la 9...)

FOTBAL

Iată două scene ale unui meci nocturn: să nu credeți însă că sînt identice, căci observîndu-le bine veți găsi zece deosebiri. Căutați-le!



Oare ce-or fi vrînd să ne spună?

de TRISTAN BERNARD

Iată întrebarea pe care și-o puneau savanții întruniți la congresul de la Pampeluna, în vederea căutării mijloacelor de comunicare posibile între planeta Pămînt și planeta Marte. Căzuseră cu toții de acord asupra faptului că semnalele luminoase observate pe suprafața lui Marte erau adresate, fără nici o îndoială, Pămîntului și era cazul să li se descifreze înțelesul. Nu mai încăpea nici o îndoială: pentru ce altceva și-ar pierde timpul o planetă, iluminîndu-se „a giorno", dacă nu pentru a face conversație cu alte planete?

Doctorul Isiderus a prezentat o moțiune care a fost acceptată în unanimitate.

„Să admitem, spunea acest doctor savant, că marțienii sînt mult mai avansați decît noi pe calea progresului și și-au dat seama, prin mijloace perfecționate de telefonie și telepatie, de tot ce se petrece pe planeta noastră. Trebuie să ne luăm deci inima în dinți și să le scriem în franceză. Cît ar putea să ne coste acest lucru? Peste 22 de miliarde în nici un caz"!.

Pentru a scrie unor oameni care locuiau atît de departe trebuia făcut rost de o foaie de hîrtie imensă; și mai ales de un ținut foarte întins pentru a o putea desfășura.

S-au rechiziționat toate produsele fabricilor de cerneluri, încît în Europa acestea au început să lipsească aproape cu desăvîrșire. După ce cerneala a fost adusă, prin procedee chimice, în stare de perfectă luminozitate, tăvăluguri imense, trase de boi, au pornit să aștearnă literele pe foaia de hîrtie. Și a durat această trudă vreme de patru luni, vreme în care semnalele de pe Marte nu mai conteneau. S-a luat hotărîrea ca prima inscripție a Pămîntului să fie:

— POFTIM? (PLAÎT-IL?)

Fiecare literă era de o sută de leghe. Iar punctele de pe i aveau un diametru de putea mărșălui pe ele o întreagă armată.

Odată isprăvită inscripția, a început așteptarea răspunsului de pe planeta Marte. Așteptare care n-a durat mult. După 24 de ore, răspunsul de pe Marte și-a făcut apariția, prin litere luminoase, izolate, care licăreau una cîte una, din sfert în sfert de oră. Observatorul se îndeletnicea cu teleghidarea lor spre pămîntenii cuprinși de înfrigurare.

Însă răspunsul la întrebarea: Poftim? suna pur și simplu:

— NIMIC.

Și-a fost întinsă o altă foaie de hîrtie pe care s-au scris aceste cuvinte (Această trudă a ținut șapte luni):

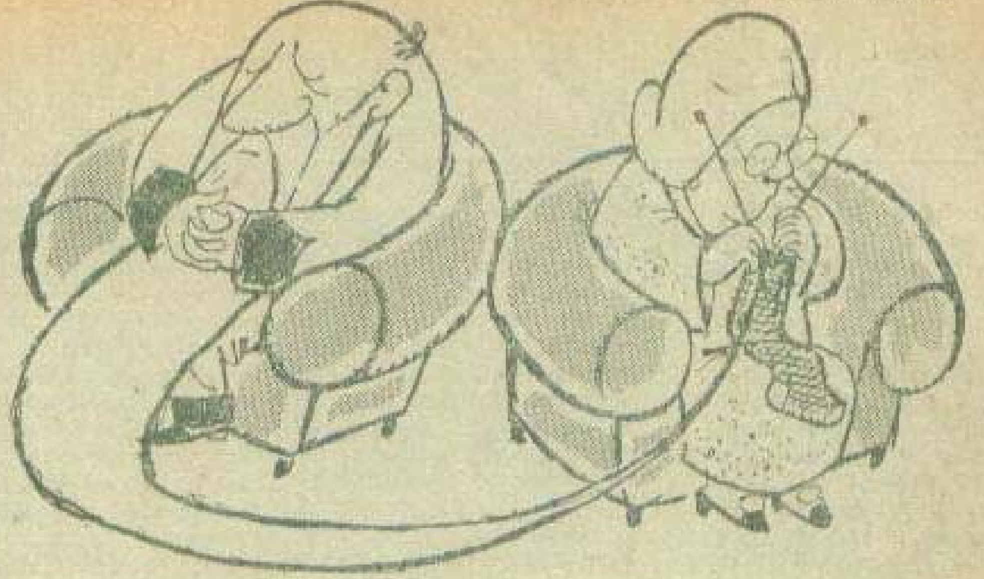
— ATUNCI DE CE NE FACEȚI SEMNE?

Marte a răspuns:

— NU CU VOI VORBIM, CI CU OAMENII DE PE PLANETA SATURN!!!

Traducere prescurtată
de ILEANA
VASILESCU-SOMEȘAN

EUGEN TARU



„...Face un zgomot straniu, nu auziţi?..."

Ca mama

M. OPROIU

V-ați căsătorit cu un bărbat mai scund decît dv.?

Sociologii sau psihologii, sau și unii și alții, acuză în ultima vreme o segregație de o nouă specie. Victimele: bărbații scunzi. Un complex de inferioritate, desigur, nemărturisit, dar totuși real. Cum reacționează omul de statură mică? Adesea, înălțîndu-se prin eforturile și talentele sale, prin caracterul său, creîndu-și cu ajutorul lor o situație dominantă. Oare, dacă Napoleon ar fi măsurat 1,80, istoria ar fi fost altfel? Dacă Aznavour ar fi depășit 1,70, „amour" ar mai fi rimat cu „toujours"? Și totuși...

Din 10 femei (între 20 și 30 de ani) cărora e-a fost pusă întrebarea, 8 au răspuns nu pentru că: „e ridicol"; „am nevoie să mă simt dominată"; „mă simt mai în siguranță cu cei înalți". Două din cele 10 nu au fost împotriva unui consort mai mic de statură. Prima: „Cei mai scunzi sînt adesea mai tandri, sau au mai multă nevoie de tine"... A doua: „iubirea adevărată se lipsește de acești centimetri".

Prima dorință exprimată de către candidatele la mariaj care apelează la serviciile Institutului francez de orientare nupțială se referă întotdeauna la talia viitorului soț. Cele mai multe îl doresc, spune Jean Louis Jentel, directorul I.O.N., mai înalt decît ele. Prințul fermecător nu poate fi cu adevărat fermecător decît dacă le depășește cu cel puțin un cap. (Amintiți-vă primele filme în care amorezii scunzi se urcau pe taburet în clipa sărutului!)

Bineînțeles, vine și timpul concesiilor. Cum nu există decît un număr limitat de supermeni și în schimb un foarte mare număr de candidate la mariaj, vrînd, nevrînd, ele trebuie să se acomodeze și cu un logodnic de talie mijlocie, dacă nu chiar mai scund. Acomodare înlesnită atunci cînd ea descoperă în viitorul său partener puncte comune și mai ales cînd inevitabilele „retușuri" de caracter sînt și pot fi operate pe parcurs. Dacă, în schimb, aceste retușuri nu pot fi realizate pentru că sînt prea flagrante și prea multe, concesiile făcute de soție visurilor sale de fată devin repede insuportabile.

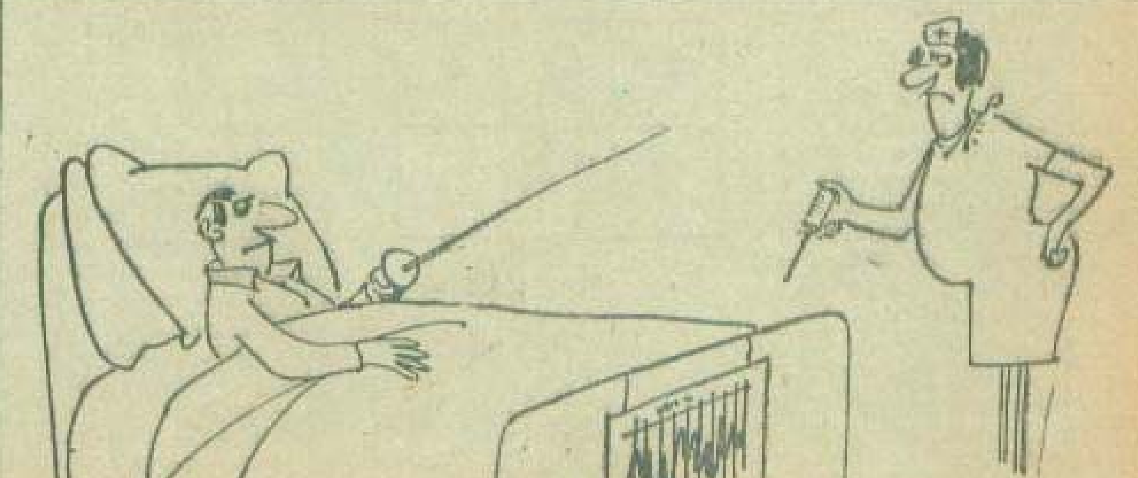
O DATORIE CONJUGALĂ: BUNA DISPOZIȚIE

Se vorbește mult de faimoasa „uzură a cuplului", de neplăcerile, de oboseala, de monotonia vieții comune. Dar, ciudat, nu se vorbește niciodată, sau aproape niciodată, de rolul nefast al „proastei dispoziții". Deși ea roade ca un acid iubirea. Mai puțin spectaculoasă, în adevăr, decît infidelitatea, gelozia sau alcoolismul, ea este însă în aceeași măsură responsabilă de armonia conjugală. Statisticienii au socotit chiar că sînt tot atîtea mariaje ratate din cauza ei ca și din celelalte trei cauze mai sus amintite. Cînd te gîndești că o simplă bună dispoziție ar putea anula un motiv de divorț!

„Mica doctoriță"
MIHAIL ALENICI
— București
(Fotografie trimisă la concursul revistei „Femeia")

M. OPROIU

Un bănuț... pentru o pilă
IONIȚĂ DAN



CHEIA ENIGMELOR

9 DIFERENȚE

Deosebirile desenului sînt următoarele:

1. Rochia femeii e mai scurtă. 2. La fel, părul. 3. Cartea are o pagină mai puțin. 4. Un pliu în minus sub mîneca fetiței. 5. Bara centrală a grilei e mai lungă. 6. Sfoara balonului e mai scurtă. 7. Mînerul lopeții e mai lung. 8. Brațul sting al fetiței care aleargă cu balonul e orientat diferit. 9. Degetul mare e mai mic (în prim plan).

JOCUL MUZELOR

A + 1; B + 5; C + 4; D + 3; E + 2.

MEXICANUL

Umbra nr. 4.

DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE

Cele mai multe la număr sînt consoanele (23), apoi cifrele (22) și la urmă vocalele (18).

JOCUL PERSPICACITĂȚII

1. *Cavat.*

2. 2 (*există trei tipuri de figuri principale și pe fiecare cîte un semn: cruce, săgeată sau X*).

3. Chit (*prima literă a cuvîntului din paranteză este a cincea literă a primului cuvînt, a doua este prima literă a primului cuvînt, a treia este a cincea literă a cuvîntului al doilea, a patra este a treia literă a cuvîntului al doilea*).

4. 1.

5. *Toamnă (după ce am pus literele în ordine), celelalte desemnînd diverse piese de mobilier.*

6. 25 (*obținut prin adunarea cifrelor din afara parantezei*).

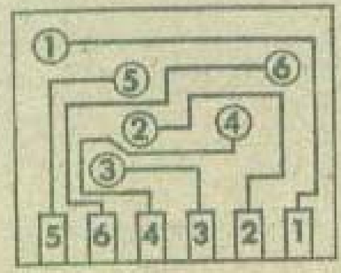
7. e (*formînd cuvîntul «fe-recate»*).

8. *Vas.*

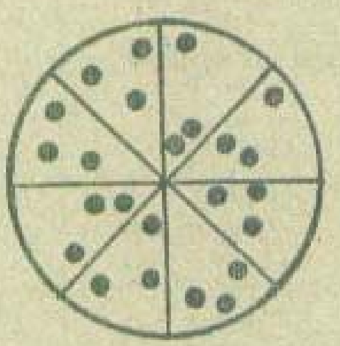
9. *g. 7 (numitorul și numărătorul fracțiilor sînt litera și locul ei în alfabet, așezate cu pauză de o literă între ele).*

10. 18 (*obținut din pătratul lui 4 plus 2, la fel cu celelalte obținute din pătratele lui 2,3,5 plus 2*).

LEGAȚI CABLUL



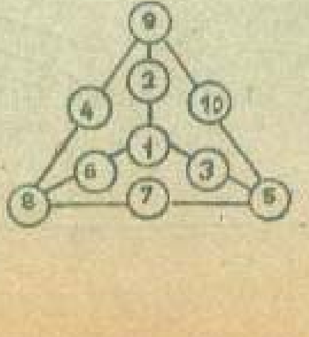
O ȚINTĂ FRUMOASĂ



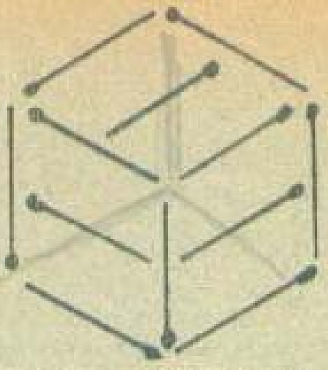
CA SĂ FIE ÎN ORDINE

7	2	9
8	6	4
3	10	5

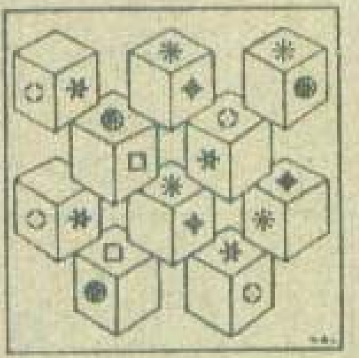
30 PESTE TOT



CHIBRITURILE



NICI UN SEMN LA FEL



NEOBIȘNUIT

Desigur! Aniversarea sa este la 31 decembrie. Ea vorbește la 1 ianuarie. Alaltăieri, adică la 30 decembrie, avea 19 ani. Astăzi, 1 ianuarie, ar avea 20 de ani. La sfîrșitul anului, la 31 decembrie, ea va avea 21 de ani, și la anul 22 de ani.

CARE LITERĂ?

U

ADUNARE

Un exemplu:

916 + 661 + 119 = 1696

FOTBAL

Diferențele sînt următoarele:

1. Norul este mai mic. 2. Mingea este mai mare. 3. Arbitrul n-are mustață. 4. Lipsesc spectatorii din spatele arbitrului. 5. Celui de-al 5-lea jucător îi lipsește gulerul la bluză. 6. Lipsește ultimul drapel. 7. Lipsesc culele de la gheata jucătorului al 6-lea. 8. Luna n-are gură. 9. Penultimul jucător a dispărut. 10. Ultimul jucător n-are ciorapi.

IANUARIE

L.		1	8	15	22	29
M.		2	9	16	23	30
M.		3	10	17	24	31
J.		4	11	18	15	
V.		5	12	19	26	
S.		6	13	20	27	
D.		**7**	**14**	**21**	**28**	

FEBRUARIE

L.		5	12	19	26
M.		6	13	20	27
M.		7	14	21	28
J.	1	8	15	22	
V.	2	9	16	23	
S.	3	10	17	24	
D.	**4**	**11**	**18**	**25**	

MARTIE

L.		5	12	19	26
M.		6	13	20	27
M.		7	14	21	28
J.	1	8	15	22	29
V.	2	9	16	23	30
S.	3	10	17	24	31
D.	**4**	**11**	**18**	**25**	

APRILIE

L.		2	9	16	23	30
M.		3	10	17	24	
M.		4	11	18	25	
J.		5	12	19	26	
V.		6	13	20	27	
S.		7	14	21	28	
D.	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

MAI

L.		7	14	21	28
M.	1	8	15	22	29
M.	2	9	16	23	30
J.	3	10	17	24	31
V.	4	11	18	25	
S.	5	12	19	26	
D.	**6**	**13**	**20**	**27**	

IUNIE

L.		4	11	18	25
M.		5	12	19	26
M.		6	13	20	27
J.		7	14	21	28
V.	1	8	15	22	29
S.	2	9	16	23	30
D.	**3**	**10**	**17**	**24**	

19 *La mulți ani!* 73

IULIE

L.		2	9	16	23	30
M.		3	10	17	24	31
M.		4	11	18	25	
J.		5	12	19	26	
V.		6	13	20	27	
S.		7	14	21	28	
D.	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

AUGUST

L.		6	13	20	27
M.		7	14	21	28
M.	1	8	15	22	29
J.	2	9	16	23	30
V.	3	10	17	24	31
S.	4	11	18	25	
D.	**5**	**12**	**19**	**26**	

SEPTEMBRIE

L.		3	10	17	24
M.		4	11	18	25
M.		5	12	19	26
J.		6	13	20	27
V.		7	14	21	28
S.	1	8	15	22	29
D.	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**

OCTOMBRIE

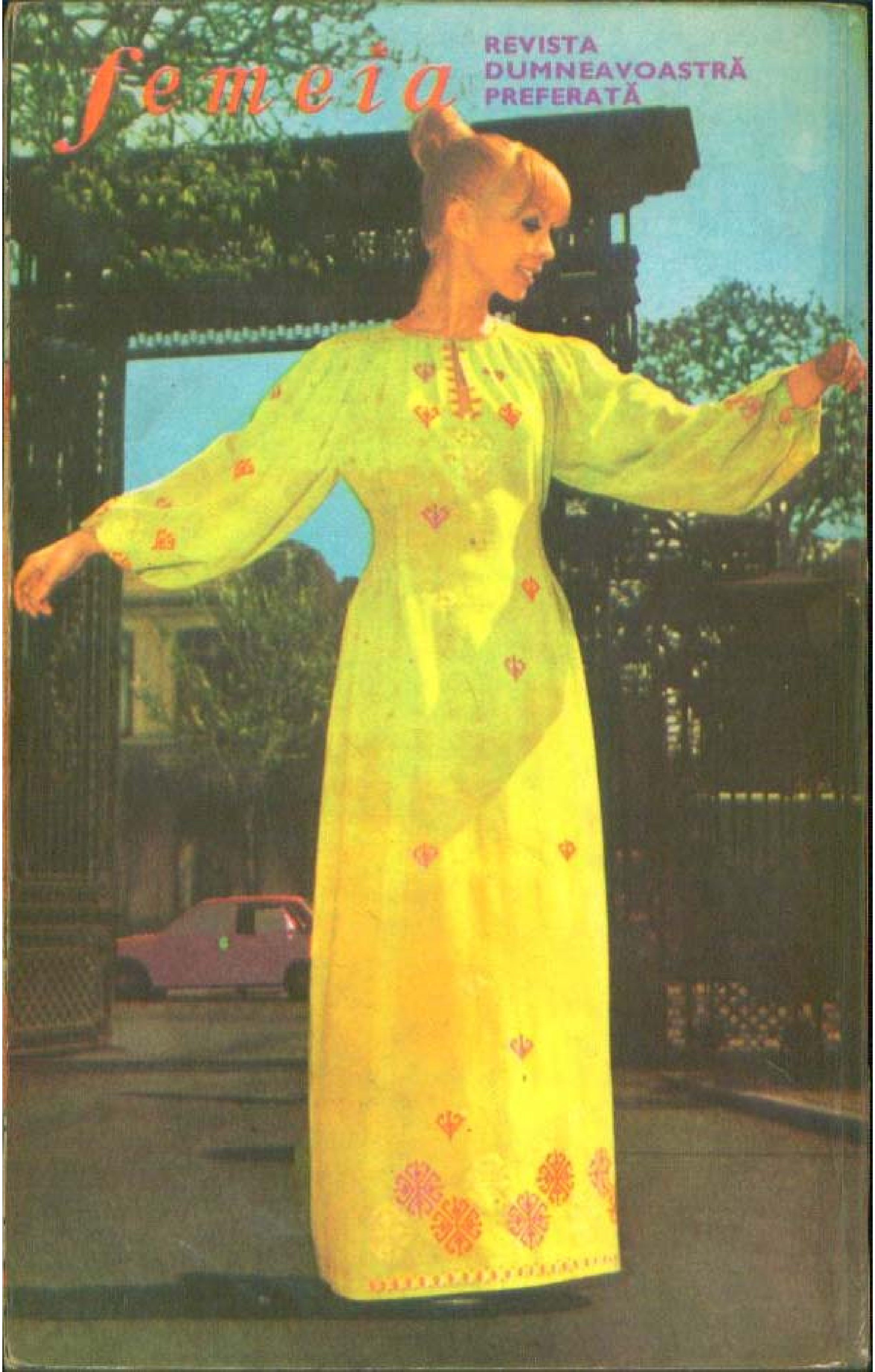
L.	1	8	15	22	29
M.	2	9	16	23	30
M.	3	10	17	24	31
J.	4	11	18	25	
V.	5	17	19	27	
S.	6	15	20	27	
D.	**7**	**14**	**21**	**28**	

NOIEMBRIE

L.		5	12	19	26
M.		6	13	20	27
M.		7	14	21	28
J.	1	8	15	22	29
V.	2	9	16	23	30
S.	3	10	17	24	
D.	**4**	**11**	**18**	**25**	

DECEMBRIE

L.		3	10	17	24	31
M.		4	11	18	25	
M.		5	12	19	26	
J.		6	13	20	27	
V.		7	14	21	28	
S.	1	8	15	22	29	
D.	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**	


femeia
REVISTA
DUMNEAVOASTRĂ
PREFERATĂ